THE RECOVERY KERNEL

Տանգոյի ինտելիգենցիայի շարքը։

Շարժում

Տոնական և ակումբային պարերի ուղեցույցը։

Անջատեք հեռախոսը։ Դուք արդեն գիտեք, որտեղ եք։

Ոչ թե պարտադիր է ֆորմալ դասընթացներ անցնել։

Ոչ ծայրահեղությունների։ Ոչ "սիրտը փթած" զգացողության։ Ոչ հեռուստատեսային ցանկապատերում կրկնվող ձևաչափերի վերականգնման փորձեր։

Հիմք։ Մի բիզնես գործընթացների մապ (BPM map)։ Տանգոյի և չա-չայի պարերի տարրեր։ Եվ այն միակ կանոնը, որը ամեն ինչ կարգավորում է։

Ինչո՞ւ է գրվել այս ձեռնարկը։

THE CENTURION — Դեղերը ձեզ լավ պարող չեն դառնում։ Այո, դրանք ձեզ հասցնում են այն վիճակի, որտեղ դուք չեք էլ ուշադրություն դարձնում, թե ինչպես եք պարում։

Երկու բան կարող են խանգարել լավ ժամանակ անցնել ակում, հատկապես այն մարդկանց համար, ովքեր չեն օգտագործում հոմացեղային նյութեր։ Առաջինը՝ հեռախոսն է։ Երկրորդը՝ այն համոզանքը, որ բոլորն արդեն գիտեն, թե ինչպես պարել, իսկ դուք՝ ոչ։

Երկուսն էլ լուծելի են։ Հեռախոսը լուծելի է այնքանով, որ իմանաք, թե ձեր ձեռքերը ինչպես պետք է գործեն։ Վստահությունը լուծելի է այն բանից, որ հասկանաք, որ ցանկացած դեստինջում գտնվող մարդիկ անում են ընդամենը երեք բան և դա կոչվում է պարել։ Եվ այդ երեք բաները, եթե արված լինեն նպատակով և համապատասխանեն երաժշտությանը, իսկապես շատ ավելին են, քան անհրաժեշտ է։

Մարմինը չգիտելու պատճառով առաջացած խնդիրները դեղերը չեն լուծում։ Դեղերը լուծում են այն խնդիրը, երբ մարդը չի ուզում զգալ, որ այդ խնդիրը ունի։ Այսպես է թվում MDMA-ի սոցիալական արձագանքման և ալկոհոլի կորտիկոլիմբային հանգստացման ֆարմակոլոգիական իրականությունը։ Նույնիսկ այն անվստահությունն, որ դարձում է պարահանդեսը մի տեստի նման, անհետանում է թմրության ներքո և վերադառնում մեղրակցության հետ։

Recovery Kernel-ի մոտեցումը՝ մարմինին տալ իսկական գործիքներ, որպեսզի այն անվստահությունը չունենա ինչ-որ բանով աշխատելու համար։

Մեծահասակների համար նախատեսված ուսումնական ձեռնարկ։

* Բանալիքային բառեր: Recovery Kernel, Naloxone, COMT, DRD2, MTHFR, Blueprint, findahelpline.com

Մթագնության թեման էլիս դժվարություն է առաջացնում։ Այդ հատուկ զգեստն առանձնանում է իր ոճով՝ սպիտակ գույնի հետ համադրված կարմիր և դեղին երանգներով։ Շատերը նրան կապում են հայտնի ֆիլմերի հետ, ինչպես օրինակ "Մատրիքսը"։

Այն պահերն են, երբ ձևկազմությունը դառնում է միանգամություն՝ սպասելով գագաթներին, լսելով հավաքված մարդկանց էներգիան, ակնկալելով, որ ինչ-որ մեկը նայեն ձեզ։ Այդ պահերում հեռախոսը կամ թմրությունը դառնում են սովորականություն։ Նույնպես լավ տարբերակ է պարելը։ Ֆիզիկական ակտիվ մասնակցությունը երաժշտությանը շատ ավելի հետաքրքիր է, քան հեռախոսը։ Այս ձեռնարկը այդ մասնակցությանը տալիս է կառուցվածք։

THE RECOVERY KERNEL – ՇԱՐԺԵԼՈՒ ՀԱՐԱՀԱՅԻՐ

ՍԵԿՑԻԱ 0

ՄԱՍԻՆԵՐԸ ՆՈՐՈՒԹՅՈՒՆ ԱՆԵԼՈՒՆԴԵՍ: ԳԻՏԵՔ ԱՇԽԱՐՀԸ:

Այրիալ քայլք · Օդ և CO_2 · Հեղուկների ընդունում · Անգործության կետեր · Կոնգա շարքեր

Մինչև դուք մտնեք աշխատասեղանին, զննեք ամբողջ տարածությունը:

Հինգ րոպե տեղեկատվության՝ ժամանելու պահին, խնդիրներից կարող է խնայել մեկ ժամ հետագայում: Ամեն միշտ իմանալ, որտեղ է օդը: Ամեն միշտ իմանալ, որտեղ է ջուրը: Ամեն միշտ իմանալ, թե ո՞րն է այն վայրը, որտեղ կարելի է գնալ, երբ մարմինը ինչ-որ բան է պահանջում, ինչը երաժշտությունը չի կարող տալ:

Մեկնման արձակուրդը. Խնդրում ենք առաջ դիտել ամբողջ սենյակը:

THE CENTURION — Յուրաքանչյուր օդաչու ստուգում է ինքնաթիռը թռիչքից առաջ: Յուրաքանչյուր նավապետ ստուգում է քարտեզները: Աշխատեք վայրում:

Առաջին բանը, որ պետք է անեք ցանկացած փառատոնի վայրում, ակումբում կամ միջոցառման վայրում ժամանելուց հետո, այն չէ, որ գնաք բարը, չէ, որ գտնեք պարահանդեսի տեղը և չէ, որ ստուգեք, թե ով է հանդես գալիս: Այն փաստորեն նույնականացնելն է ամբողջ տարածքի շրջակայքը: Սա տևում է հինգ րոպե: Այն տեղեկություններ կներկայացնի, որոնք անհամար կլինեն կամ շատ դժվար լինելու են ձեռք բերել, երբ վայրը լցված լինի, երբ լույսերը մթեցվում են և երբ ֆիզիկական վիճակը փոփոխվում է:

Դա պարանոյա չէ: Դա հաղորդակցություն է՝ այն բանը, ինչը ամեն մի փորձառու զբոսաշրջիկ անում է նոր հյուրանոցում, ամեն մի օդապետ՝ թռիչքից առաջ և ամեն մի ծովագնաց՝ նավահանգիստ լքելուց առաջ: Ամենայն դեպս, ճանաչեք տարածությունը մինչև այն պահը, երբ ձեզ անհրաժեշտ կլինի արագորեն հասկանալ այն:

Հնգամաս շրջագայություն:

Մեկնաբանություն	Ինչպես գտնել և ինչպես հիշել:	Ինչու էլի կարևոր է հատկապես:
1. Փրկության դարպասներ:	Հաշվեք դրանք: Նշեք նրանց տեղադրությունը՝ հաշվի առնելով ձեր հավանական դիրքը պարահանդեսում: Յուրաքանչյուր կետից պարահանդեսի գլխավոր հատվածում պետք է երևացող լինեն առնվազն երկու այսպիսի սարքեր: Նշեք, արդյոք դրանք ունեն զգանչափող (այնպես է), ինչը նշանակում է, որ դրանց օգտագործումը վթարային իրավիճակներից բացառված է՝ սակայն կարևոր է իմանալ, թե որտեղ են գտնվում:	Հրդեհի, ֆանատիկայի կամ մարդաշարժության դեպքում մարդիկ սովորաբար շարժվում են դեպի մուտքը: Մուտքը ամենավտանգավոր վայրն է, որտեղ կարելի է գնալ: Ուրեմն, այլընտրանքային ելքների մասին իմացությունը տարբերություն է ստեղծում մարդաշարժության բնական արձագանքի և ձեր հասկանալի որոշման միջև:
2. Բժշկական/առաջին օգնության կայան	Սովորաբար գտնվում է մուտքի մոտ, հանգստյան ցանկապատերում կամ լավ նշված տարածքում: Մեծ փառատոներում դա կարող է լինել վրան կամ լավ նշված տարածք: Ակումբներում այն հաճախ գտնվում է մուտքի մոտ և սպասարկվում է ռոմոթորների կողմից ընտրված առաջին օգնության անձնակազմի կողմից: Նշեք դրա տեղը, նույնիսկ եթե չունենաք միտք այնտեղ գնալ:	Եթե ձեր մոտ կա ինչ-որ մեկը, ով կարող է զգալ անհանգստություն, կամ դուք իրապես զգում եք, որ չբեւանում եք բժշկական օգնություն, ուրեմն այնպես, որ այդպիսի իրավիճակ տեղի չգա՝ հատկապես խաղաղ վայրերում: Բժշկական կայանի գտնվելու վայրը պետք է նախապես ուսումնասիրել, երբ շրջակայքում քիչ մարդիկ լինեն և դուք չլինեք ազդված ալկոհոլով:
3. Ջրազատում	Արտասովոր ջուր. Մեծ Բրիտանիայի վայրերը օրենքի համաձայն պարտավորված են տրամադրել անվճար ջուր: Շատ մեծ փառատոնների բեմերում կան ջրի կայաններ: Անհրաժեշտ է իմանալ, որոշակիորեն՝ թե որ բարում կարելի է գտնել ջուր (չխնդրեք ընդհանուրապես "բարում"), և արդյոք կան անվճար ջրի խցուկներ (ընդմիշտ հանդիպում են Մեծ	Ժամում 500 մլ էլեկտրո լուծույթով պարելիս, դուք կվայելեաք հիդրատացիա բազմիցս: Ամեն արագ ճանապարհը գտնել ձեր սիրելի պարահարթակի վայրից մինչև ջուրը, մի փոքրիկ հաշվարկ է, որն դառնում է իրականորեն

	Բրիտանիայի փառատոններում, բայց քիչ հաճախ՝ Եվրոպայում)։ Հաշվարկեք տարբեր ժամերի դժգանքների երկարությունը (այն զգալիորեն մեծանում է լույսը։	կարևոր երրորդ ժամին։
4. Ջրային ցանկապատ.	Հիմնական լոգարանները և ցանկացած երկրորդային լոգարանները։ Ամենաշատ հաճախվող լոգարաններից բացի, կարող են լինել լոգարաններ տարբեր մակարդակներում կամ տարբեր վայրերում, որոնցից միայն մեկը օգտագործվում է ամենաշատ։ Բոլորն ուսումնասիրեք։ Դիտեք, թե ինչպես հասնել դրանցից ծխարանից՝ լույսի բացակայության պարագայում, երբ վայրը լրացված է, երբ երաժշտությունը ծաղկում է և կողմնորոշվելը դժվացածու է։	MDMA-ն մեծացնում է աղմկության զգացողությունը։ GHB-ը կարող է ազդել միզապարկի զգացողության վրա։ Ստիմուլյատորները նույնպես կարող են ազդել աղմկության զգացողության վրա։ Եթե դուք գիտեք լոգարանի տեղը, երբ դեռ չունեք աղմկության զգացողություն, ապա դուք չենք գտնվում խցանված, մութ վայրում՝ փնտրելով մի նշան, որը դուք չեք կարողանում կարդալ՝ ձեզ հասուն գիտակցությամբ։
5. Նստելու/մարմնաշրջային հանգիստի վայրեր։	Երթևեկման գոտին, եթե այն կա։ Բացօթյա ծխախցկումի տարածքը (միշտ էլ ամենաքիչ բազմությունը և ամենահարմար վայրը)։ Ցանկացած նստատեղ մեկույնակի եզրերին։ Հարթակներ, աստիճաններ, որոնք տրամադրում են նստելու վայր։ Այն տարածքները, որտեղ առկա է ամենաբազմանդ քամի (օդափոխիչների մոտ, այլ տարածքների դռների մոտ, արտաքին պատերի մոտ)։	Համերգի գիդի 6-րդ բաժնից. 150 BPM արագությամբ լողուն պարը այսպես կոչված "ստոմփ" տեսակի պար է, որը մեկ ժամում այսքան էներգիա քայքայում է. այն 450-600 կալորիայի է արդյունավետություն։ Մարմինը կարող է հոգնել, և անհրաժեշտ է հանգիստ։ Ավելի լավ է նախապես գիտենալ, որտեղ կարելի է հանգստանալ, քան թափառել ծանրակազմ մթնոլորտով լեցունված ակումբում, երբ արդեն զգում եք անհարամարություն և փնտրում եք վայր, որտեղ կարելի է նստել։

Հզորության և մարդաշատության ցուցիչը:

Մարզավարի գործունեության մի մասը վայրի մթնոլորտի դիտարկումն է, որը ներառում է այցելուների առկայությունը և կանխատեսումները՝ ինչպես կփոխվի այն երեք, չորս և վեց ժամ հետո: Այս տեղեկատվությունը օգտակար է դիրքավորվելու համար ամբողջ միջոցառության ընթացքում, և դրա ֆիզիոլոգիական հիմունքները գտնվում են գործնական նկատառումներից այն կողմ:

Հավաքված մարդկանց թիվ:	Ինչպես է թվում:	Ինչո՞ւ է դա ֆիզիոլոգիական տեսանկյունից:
Հազվագյուտ՝ վաղ ժամանակ կամ մեծ վայր համեմատած հասարակության չափի հետ:	Դուք կարող եք ձեռքերը տարածել և ոչ միայն մոտ չլինել ուրիշներին: Խմբերի միջև հստակ տարածություն է:	Օպտիմալ. Ամբողջական ազատություն շարժվելու համար: Մարմնի շուրջը առավելագույն օդափոխությունը: Այս խտությամբ պարահրապարակը ամենաանվտանգ և ամենաշատ հաճույք է տալիս: Դրա համար էլ վաղ գալը և լավ դիրք գրավելը արժեքավոր է:
Հարմար վայր, որտեղ մարդկանց թիվը համապատասխանում է տարածությանը:	Ձեզ և ամենամոտ անծանոթ մարդուն միջև պետք է լինի առնվազդյույր 1 մետր հեռավորություն: Ամենայն հավանականությամբ, դուք կարող եք ազատ շարժվել, բայց գիտեք, որ շուրթերում կան այլ մարդիկ:	Կարելի է շարժվել բոլոր ուղղություններով: Շնչուղեղի (CO_2) խտությունը նորմալ է: Ջերմաստիճանը կարգավորվող է: Սա լավ քնի համար նախատեսված խտությունն է:
Լեցված՝ վայրը լի է մարդկանց, գրեթե ամբողջությամբ:	Մարդիկ կանգնած են միմիայն: Շարժվելու հնարավորություն կա, բայց շարժումը որոշվում է ինչպես ամբողջ խմբի շարժման ուղղությամբ, այնպես էլ անձնական ընտրության համաձայն: Հնարավոր է զգալ հարևանների մարմնի ջերմությունը:	CO_2 մակարդակը սկսում է բարձրանալ: Ջերմության կարգավորումը դառնում է ավելի դժվացածու: Շարժման հնարավորությունները նեղանում են այնքան, որովհետև տեղը թույլատրում է միայն փոքր շարժումներ՝ մինի-ոտքեր, ոչ թե լրջ ու ամուր քայլք: Եթե դուք արդեն գտնվում եք այնպիսի խտության մեջ, երբ ներխաղում եք: Բացեք եզրերը, գտեք օդի հոսքը, գտեք ձեր տեղը, նախքան դրա կենտրոնին մոտալուտ լինելը:

Կոշտության խտություն՝ մինչև անվտանգության սահմանը:	Դուք չեք կարող ձեռքերը ազատորեն բարձրացնել: Հանգիստը□□□□□□□□վում է միասին: Դուք զգում եք ճնշում մի քանի ուղղություններից միաժամանակ:	Վտանգավոր է: Կարբոնային երկօքսիդի մակարդակը զգալիորեն բարձր է: Անհրաժեշտ է ջերմության կարգավորում, որը չի աշխատում: Մի դրեք ձեր քաշը կենտրոնում: ՇԱՐԺԵՔ ԵՂԱՆՈՒՄԸ, շարժվեք դեպի ելքերը, կամ լքեք տարածքը: Այս խտությունը վատ օդափոխությամբ միջավայրում բժշկական իրադրության առաջացման վտանգավոր գործոն է:

Այսպես կոչված «թթվածնի/ածխաթթվածային գազի» հարցը. Ինչու էլի խտությունը կարող է այնպես ազդել, որ դուք զգաք վատ:

THE CENTURION — Գլխացավը միշտ չէ, որ դեղանյութերի հետ է կապված: Ոչ միշտ էլ այն օդի հետ է կապված:

Սովորական օդում մոտավորապես 0.04% կոշտածխաթթու (400 միլիոն մաս) է պարունակվում: Ավելի լավ օդափոխությամբ հաստատություններում CO_2 մակարդակը մնում է այս մակարդակի վրա, անկախ ամբողջության քանակից: Բայց եթե ներքին տարածքում օդափոխությունը բավարար չէ, հատկապես հիմնական հարկերի տարածքներում, ցածր առաստաղով սենյակներում կամ այնպիսի վայրերում, որտեղ օդի շրջանառությունը պատշաճ ձևով չէ իրականացված ամբողջության համար, CO_2 մակարդակը բարձրանում է, քանի որ մարդիկ արտաշնչում են:

CO_2 մակարդակը:	Որտեղ կարող է տեղի ունենալ դա միջոցառումների ժամանակ:	Ինչը կատարվում է մարմնում:
400–800 մգ/մ³ (նորմալ, բացօթյա / լավ օդափոխությամբ տարածքներում)	Բացօթնային փառատոնների բեմեր: Պատճառված տարածքներ, որտեղ կա արդյունավետ օդափոխություն: Մոտակայքում դռների և արտաքին պատերի: DJ-ի ստանդի մոտ (մեծ մասամբ լավ օդափոխությամբ նախատեսված վայրերում):	Նորմալ: Ոչ մի ազդեցություն գիտակցության կամ ֆիզիոլոգիայի վրա, հատկապես CO_2-ի տեսանկյունից:
800-2000 մգ/մ³ (ապրելավայրերում)	Բոլոր փակ տարածքները, որտեղ կա լրջաշարժ հասարակություն և թույլ օդափոխություն: Շատերն այդպիսի վայրեր են լինում պարահանդեսների ժամանակ, հատկապես քաղաքի կենտրոնում գտնվող պարակետերը:	1000 մգ/մ³ խտության դեպքում՝ կանխարգելի հետազոտություններում արձանագրվել են թեթև ճարպկամոլության հետևանքներ՝ մի քիչ ավելի դանդաղ որոշումների ընդունման գործընթաց: 1500–2000 մգ/մ³ խտության դեպքում՝ հաճախակի են գլխացավերը և թեթև արձակուրդվածությունը: Այս էֆեկտները բերանի չեն, բայց կարող են սկսել ազդել ջրազրկման, շոգի և այլ նյութերի հետ համատեղվելու դեպքում:

2000–5000 մգ/մ³ (վատ օդափոխություն, խիտ ամբոխություն)	Հետևյալ վայրերը կարող են բացասկարազդեցություն ունենալ ձեր առողջության վրա: * Հիմնական հարկի տարածքները, որտեղ հավաքվել է մեծ թվով մարդիկ: * Փոխհատուցման համակարգ չունող փակասրտ շենքերը: * Ամսաշեն միջոցառումների ժամանակ խիտ ամբոխի կենտրոնը: * Ցանկացած վայր, որտեղ պատերի կամ առաստաղի վրա կարելի է տեսնել խորշոտում՝ մարդկային շունչից առաջացած խոնավության հետևանքով:	Գլխացավը հայտնվում է ակնկալիքից շուտ: Սենյակահարությունը, որը թվացողաբար չափազանցված է: Բժշկական դատողության խախտում, որը տարբերվում է թմրամոլության հետևանքներից: Շնչառության արագության բարձրացում: Հոգնելու զգացողություն, որը հայտնվում է ֆիզիկական ջանքից շատ վաղ: Այս ախտանշանները հաճապես վերագրվում են թմրամոլներին. դրանք կարող են լինել օդի հետևանք:
5000+ մգ/լ (անվտանգ՝ հազվագույն, բայց հնարավոր է)	Հազվագյուտ է մասնագիտական մակարդակի վայրերում, բայց հաղորդվել է լիցենզիա չունեցող կամ անպատշաճ ձևով կազմակերպված միջոցառույթներում՝ հատկապես փոքր տարածություններում, որոնք ավելի շատ են լեցվում մարդկանց, հատկապես հիմնական հարկերի սենյակներում:	Հոգնաշարժություն, շունչ դյացուցում, սրտի զարկերի արագացում, հոգեկան ֆունկցիայի թուլացում: Սա վայրի խնդիր է, և անհրաժեշտ է լքել այն: Եթե ձեր մոտ գտնվող մի քանի մարդիկ միասեռապես դրսևորում են այդ ախտանշանները. հավանական է, որ խնդիրը օդն է, ոչ թե միայն թմրաները:

Ինչպես ապահովել լավ օդի հոսք ցանկացած վայրում:

Դուք չեք կարող փոխել վայրի օդափոխությունը: Դուք կարող եք դիրակայվել այնտեղ, որտեղ օդը արդեն ավելի լավ է:

- DJ-ի կաբինի մոտ՝ վայրերը պարտադիր են ապահովել DJ-ի ջերմության և CO_2-ից պաշտպանությունը երկար ժամանակահատվածների համար: Վeнтиլացիան DJ-ի դիրքի մոտ գրեթե միշտ լավ է, քան զուգարանի կենտրոնում:
- Շենքի արտաքին պատերի մոտ՝ ածխաթթվածնային գազը (CO_2) ավելի խիտ է լինում սենյակի կենտրոնում և տարածվում դեպի պատերը, որտեղ օդը մտնում է: Արևմտյան պատի մոտ գտնվող պարահանդեսի եզրամասում օդի որակը զգալիորեն լավ է, քան կենտրոնում:
- Մուտքերի մոտ, որոնք կապված են այլ տարածքների հետ՝ յուրաքանչյուր միացված տարածք հնարավորություն է ընձեռում օդի փոխանակության

համար։ Ամրոցների միջև գտնվող տարածքում օդը լավ է, քան յուրաքանչյուր ամրոցի ներսում։

- Բարձր դիրքերը. Կարբոնաթթվածնի գազը (CO_2) մի փոքր ավելի թանձր է, քան օդը, բայց խիտ ամբոխում այս ազդեցությունը նվազագույն է։ Այնուամենայնիվ, բարձր հարթակները կամ պատշգամները սովորաբար ունեն լավ ձևավորված օդափոխություն։
- Ցանկացած տեսանելի օդափոխիչ սարքի, բացվածքի կամ վահանակի մոտ՝ զգույշ եղեք օդի հոսքի առկայությանը։ Եթե զգում եք օդի շարժում, դա նշանակում է լավ CO_2 փոխանակություն։ Աշխատող օդափոխիչ սարքի մոտ ջերմաստիճանի տարբերությունը ընկալելի է, իսկապես, նույնիսկ տաք վայրում։
- Բացօթնային տարածքներ՝ բացօթնային ծխախցումի վայր, բացօթնային պատշգաման, բացօթնային բեմ։ Բացօթնային CO_2-ը միշտ լինում է մթնոլորտային։ Եթե ներսում առաջանում են գլխապարկուշություն, թևքածրություն կամ անհասկանալի հոգնաշարժություն՝ դուրս գացեք տասը րոպեով, նախքան այն ամենը վերագրել թմրանյութերին։

Երկուշաբաթյա ազդեցությունը: CO_2 + MDMA + ջերմություն + ջլատում + անսանի հոգեվարք առաջացնում են համակցված ֆիզիոլոգիական բեռ: Որոշելը, որն է գերիշխող տարրը և դրա վրա լուծում գտնելը, պահանջում է ճշտել, արդյոք CO_2-ը ներառված է այդ գործոններում: Անձը, ով դուրս է գալիս բացօթյա տարածքում տասը րոպե և զգում է զգալիորեն լավ, հասկանում է, որ օդի որակը կարևոր գործոն էր, ոչ միայն նյութերը:

Ջրացման հեռահարության քարտը:

THE CENTURION — Պատրաստեք ճանապարհը, երբ դրա կարիք չկա: Եթե անհրաժեշտ է, քայլեք այդ ճանապարհով:

Ջրամբարի քարտը գործնական և մանրակազմ է: Տեղանքի հետազոտության ժամանակ, հասցեների վայրերին անձնագիր ընթացքով այցելեք, որպեսզի ճանապարհը ձեռքով զգաք, ոչ թե միայն գլխով:

Կայան	Ինչպես նշել ճանապարհորդության ժամանակ.	Ժամանակացույցի ռազմավարություն:
Արտասովոր ջուր / ջրի կայան	Տեղադրություն: Կա արձակուրդի ժամանակ, թե ոչ (վաղ՝ կարճ; գագաթ՝ երկար): Ունի՞ց մի քանի ջրավազներ, թե մեկը: Հետևում են ջրին, թե ոչ: Ապահովում եք ձեր սեփական բաժակը, թե ոչ:	Առաջնորդվեք՝ խմեք ջուր նախապես, մինչև ձեզ չհասնի ծարավը: Շատ աղաղքով և տաք միջոցառման ժամանակ ծարավը հաճելիք է առաջանալ ուշացած: Նպատակը 500 մլ ջուր խմելուց է՝ ամեն ժամի ընթացքում, ֆերմենտներով: Մի սպասեք, որ չոր շրթունքները դառնան պատճառ այն բանից հետո, երբ դուք գնալու եք ջուր խմելու:
Ամենամոտ բարը ձեր պարահանդեսի վայրից:	Ինչ բարը ունի ամենակարճ ճանապարհը ձեր նախընտրած վայրից: Ո՞ր բարն է առաջարկում առավել հուսալի ոչ-ալկոհոլային տարբերակներ: Ո՞ր բարում է լինում ամենաքիչ քամաժ, և դա թույլատրելի ժամանակահատվածում: (Սովորաբար, դրանք հազվադեպ են լինում միևնույն ժամանակում):	Ջրի սպառման համակարգ: մեկը պահում է տեղը լողարանի վրա, մյուսը գնում է բար: Սրան ճշտեք մինչև ամենաշատ հերթերի ժամանակը: Անձը, ով լողարանից հեռանում է սետի առավելագույն պահին՝ ջուր ձեռք բերելու համար, կմասնակցի առավելագույն պահը: Սկսեք ջրի գործընթացը երգերի միջև կամ այն ժամանակ, երբ սետի էներգիան նվազում է:
Ջրանցման ասեղնագիր	Երկու զուգարանների տեղադրությունը, եթե կա երկու: Այդքան քայլերի թիվը պարահանդեսից մինչև զուգարանները (հաշվելիս հաշվեք յուրաքանչյուր քայլը): Համակարգային ժամանակահատվածում	MDMA-ի, դիուրետիկների կամ մեծ քանակությամբ ջրի օգտագործման ժամանակ լինում է ժամանակային սահմանափակություն: Ուշադրության գրավելը կարևոր է. եթե հասնելու համար մնացած տարբերքը 45

	զուգարանի դրսում կազմվող հերթի տևողությունը (մոտավորապես լույժերի ժամանակ, սովորաբար՝ 1-3:00-ն)։	վայրկյան է, քանի որ պետք է բարձրանալ աստիճանները, իսկ մյուս ուղուց անցնելու համար 3 րոպե կպահանջվի՝ հաշվառելով թողունդը, դա թույլատրում է արժեքային որոշում ընտրելու և շտապ վազքից խուսափելու։
Հանգստի և նստարանի տարածք։	Եթե առկա է, հանգստի գոտին։ Կարողությունը սպառողների համար նախատեսված տարածքը, որտեղ կա նստելու վայրեր։ Անկյուններ կամ պլատֆորմեր։ Հիմնական դաշտավանդակից հեռավորությունը և ճանապարհը։	Մարմինը պետք է հանգիստ լրացուցիչորեն։ Ներկայացված է պարի ձեռնարկի 6-րդ բաժնում. Բարձր ինտենսիվության շարժման ժամանակ մարմինը իրական աշխատանք կատարում է։ Սպեցիֆիկացրեք յուրաքանչյուր 90 րոպե պարի համար 10-րոպե հանգիստ։ Գիտեք, թե դուք ո՞ւնց եք գնալու, նախքան դա անհրաժեշտ լինելը։

Քայլերի հաշվելու մեթոդը։

Օրիենտացիոն շրջայցի ժամանակ, ֆիզիկապես հաշվեք քայլերը ձեր պարահանդեսի վայրից մինչև յուրաքանչյուր կետ։ Ոչ թե այն պատճառով, որ դուք կհիշեք հստակ թվերը, այլ այն պատճառով, որ քայլելը մկրոների մեջ կգրանցվի այդ ճանապարհը։ Եթե ձեզ ջուր է անհրաժեշտ լինի երրորդ ժամում, փոփոխված վիճակում, մութ և խիտ վայրում, ձեր ոտքերը կհիշեն այդ ճանապարհը, նույնիսկ այն դեպքում, երբ ձեր գիտակցական ուղեցուցումը պտուտ հուսալի լինի։

- Ջուրը։ ___ քայլ հեռու իմ տեղից։ Անկյունը՝ ___։
- Ջրանդամ (գտնվում է մոտակայքում)։ ___ քայլեր։ Ուղղություն։ ___
- Լոգացուղի (փոխարինող տարբերակ). Քայլերի քանակը։ ____։ Անկյունը։ ____
- Հանգստի վայրը՝ ___ քայլ։ Ուղղությունը՝ ___։
- Բժշկական կայան։ ___ քայլ։ Ուղղություն։ ___
- Երթևեկելու համար մոտենաք դիրքավորված ցուցանակներին։

  Անձրևի պարագայում, խնդրում ենք օգտվել ծածկույթներից։

  Մանրամասների համար կապվեք հոսթեսի հետ։

Դա չէ միանգամայն շատ։ Դա նույն պատրաստությունը է, որն արտակարգ իրավիճակի ծառայությունները, միջոցառման անձնակազմը և փորձառու

փառատոններին մասնակցողները կատարում են սովորաբար: Հինգ րոպե տևողությամբ ուղեցույցային այցելությունը ամենաարդյունավետ վնասազերծման միջոցն է, որ հնարավոր է ցանկացած միջոցառման ժամանակ:

Իրադրությունը. Ակտիվ հանգիստի համեմատում՝ պասիվ փլուզման հետ:

THE CENTURION — Բանությունը, որ հանգիստ է ընկնում նախքան դրա անհրաժեշտությունը, այն է, որովհետև պարում է մինչև առավոտը:

Հոդված 6-ում Move Guide-ը սահմանել է պարի ընթացքում անհրաժեշտ կալորիական և ֆիզիոլոգիական պահանջները: Երբ մարմինը լրովի մասնակցություն է ունենում՝ ցատկում, երկոտնանի քայլք, ոտքով հարվածելու շարժումներ, այն աշխատում է միջինից բարձր ինտենսիվությամբ: Ամենասովորական սխալը այն է, որ մարդիկ շարունակում են նույն ինտենսիվությամբ, քանի դեռ մարմինը չի սկսել դադարեցնել, փոխարենն ընտրում են հանգիստ առավել վաղ:

Ռեակտիվ հանգիստ (այն, ինչ շատերը անում են):	Ակտիվ հանգիստ (այն, ինչ կամարում է օրգանիզմը):
Պարեք այնքան, մինչև ոտները ցավեն: Անտեսեք ոտքերը: Պարեք ավելին: Ոտքերը դառնում են ավելի պարզունակ: Վերջիվերջում, օրգանիզմը ստիպում է մարդուն՝ անհապաղ նստելու, զգում է թեթև գլխացավ, ունի էլեկտրոլիտների դեֆիցիտ, որն առաջացնում է կծկումներ, կամ պարզապես չի կարող շարունակել: Նստելը լինում է տանջանքից հետագծում, այլ ոչ թե հնարավորությունների պահպանման միջոց:	Յուրաքանչյուր 60-90 րոպեի ընթացքում պլանավորեք 10 րոպե հանգիստ: Անցեք պարահանդեսից այն ժամանակ, երբ ձեր մարմինը դա կուզենա: Նստեք: Սպառեք էլեկտրոլիտներ: Համտեսեք ձեր տոպրակում գտնվող բանանի: Վերադառնալիս հասցրեք, մինչև երգի թագավորական մասը սկսվի: Հանգիստը մի այլ գործիք է, ոչ թե պարտություն:

Հանգստի գոտի: Այն վայրերը, որտեղ կա հանգստի գոտի, այնտեղ դուք չեք գնում լույսը անջատվելուց հետո: Դուք գնում եք այնտեղ 10 րոպեով, ապա վերադառնում հիմնական հատվածին: Շատ վայրեր ձևավորում են հանգստի գոտին ավելի թույլ լուսավորությամբ և ցուրտ ջերմաստիճանում: Ֆիզիոլոգիական վերականգնումը րոպեների ընթացքում արագ է հանգստի գոտում, քան պարահանդեսի եզրին:

Բացօթնային տարածքը: Ամենաշատ ակումբներում սպառողական տարածքը կամ բացօթնային պատշգամանը ամենաարդյունավետ վերականգնման միջավայրն է: Ավելի քիչ CO_2 մթնոլորտ, ցուրտ ջերմաստիճան և ցածր ծառայություն: Մեկ ժամում արդեն հինգերորդ ժամում՝ մոտ վեց րոպե բացօթնային լողումը հաճախ լինել է այն տարբերությունը, որը թույլատրում է մարդուն մինչև առավոտյան 8:00-ը դիմակայել և չհեռանալ մինչև ժամը 3:00:

Հանգիստը սոցիալական ժամանակ է: Այս աշխատասեղանը չի պահանջում, որպեսզի զրույցները դադարեն, կապերը ընդհատվեն կամ փորձառությունը թուլանա: Փառատոններում ամենահիշարժան զրույցներից շատերը տեղի են գտնում հանգստի ժամանակ: Անձը, որը չորս ժամ արդեն պարել է, բաներ ունի ասելու: Հանգստի տարածքը այն վայրն է, որտեղ դրանք ասվում են:

Conga գիծը. Մեծ հավասարակշռող:

THE CENTURION — Այն մի ծեսը, որի ժամանակ ոչևէ մեկին չեք կարող նկատել, քանի որ բոլորը այն կատարում են միասին:

Մինչև հիմա այս ուղեցույցում քննարկված ամեն բան վերաբերել է առանձին դաշտավարժության կարողություններին և առանձին ոգևորությանը պարահրապարակում: Conga line-ը բացառություն է ամեն ինչի համար: Այն չունի որևէ առանձին կարողությունների պահանջ: Այն իր կազմվածքով հատկապես ընդգրկուն է: Պարահրապարակի բոլոր սոցիալական արգելքները այն հաղթում է իր բնույթով: Եվ դա իսկապես ուրախություն է, որը տարբերվում է պարահրապարակում կատարվող մյուս բոլոր փորձառություններից:

Կոնգայի շարքը չէ մի վերադարձված, հինավուրց զվարճանք: Այն դաշտահարժի ամենաարդյունավետ սոցիալական տեխնոլոգիան է մեկ հատուկ և կարևոր նպատակի համար՝ այն մարդկանց ներառել, ովքեր դեռ չեն պարում:

Մեխանիկան՝ պարզեցված ձևով:

Հաշվարկման ձևը:

1. Դարձեք առաջ և մի քայլ անեք աջ ոտքով:
2. Դարձեք առաջ և մի քայլ անեք ձախ ոտքով:
3. Կոճակը. Աջ ոտքը թեթևակիորեն դուրս է գալիս կողմին, բայց ոչ բարձր՝ մոտավորապես ծնկի բարձրության վրա:
4. Քայլեք ձախ ոտքով:
5. Հաջորդ քայլը՝ աջ ոտքով:
6. Կոճակը՝ ձախ ոտքը թեթևակիորեն դուրս է գալիս կողմնային:
7. Հետևեք այս հաջորդականությանը. Առաջ շարքում՝ քայլ, քայլ, կոկորդ՝ քայլ, քայլ, կոկորդ: Երկրորդ շարքում՝ քայլ, քայլ, կոկորդ՝ քայլ:

Ձեռքերը: Տեղադրեք ձեռքերը մարդու գոտվի կամ թևերի վրա՝ ոչ թե պարանոցի վրա (չնախատեսելի) և ոչ էլ պարանոցի շուրջը (դժկահճ): Ձեռքերը մի քիչ դրված լինեն գոտվի կողքերում: Այստեղ չպետք է լինի բռնակում: Սա առկայության զգացողություն է, ոչ թե պահելու ձև:

Նախատոնը: Կոնգայի շարքի առաջամասը սահմանում է ուղղությունը: Մնացածները հետևում են: Ուղղությունը կարող է ցանկացած պահի փոխվել՝ առաջատարը իր մարմնով ազդանշաններով ցույց տալով: Եվս բոլորը հետևում են: Սպառազինություն չի պետք, բացի այն հանգամանքից, որ պետք է հետևել ոտքերին:

Մասնակցելը: Կոնգայի շարքին կարելի է միանալ ցանկացած կետում: Շարքի կողմը գրեք, դառնալիս վերջին մարդու հետևում և ձեռքները միացրեք: Ահա արդեն մասնակցում եք շարքին: Շարքը չկանգնում է, չի սաստկանում կամ չի նշում ձեր միացումը. այն պարզապես երկարանում է:

Սոցիալական ֆունկցիա. Այն, ինչ իրականում κάνει "Conga"-ն:

Տեսնել եմ, որ լավ ժամանակ ունեք պարահրապարակում:	Ինչպես Conga-ն լուծում է այն:	Ինչու էլի դա կարևոր է փառատոնների համատեքստում:
Հեռախոսը ձեռքում պահող մարդը, ով կանգնած է կողմում և չի պարում: Այդ մարդը ուզում է մասնակցել այդ փորձառությանը, բայց չգիտի, թե ինչպես դուրս գալ խաղարկահարթակի վրա:	Համերգային շարքը կարող է տեղաշարժվել դեպի կողմնային տարածքները, վերցնել հեռախոսակրողներին և նրանց ներառել պարում, առանց նրանցից որևէ որոշման պահանջելու: Հրավերը ֆիզիկական է՝ շարքում նրանց առաջ գտնվող մարդը հրավեր է ուղարկում, և անհրաժեշտ դրսևորած պարտավորությունը շատ քիչ է:	Մասնակցությունը առանց պահանջների: Conga-ն ոչինչ չի պահանջում, բացի այն, որ դուք դրեք ձեռքերը այստեղ և շարժվեք առաջ: Սա ամենացածր հավելյալ պայմաններով թույլատրված մասնակցության աստիճանն է լողափում:
Մեկանգույն պարողի անհատական ելույթների մրցակցային լարվածությունը՝ այն զգացումը, երբ ձեզ դիտում և գնահատում են որպես առանձին կատարող:	Կոնգայի շարքը ամբողջությամբ ջնջում է առանձին ելույթները: Դուք լինում եք մի շղթայի մաս, ոչ թե կատարող: Ոչ ոք չի գնահատում ձեր "cha-cha" կամ "tango" դիրքերը: Եսպես, ինչպես տեսանելի է միայն շարքը:	Անհոգիություն ունեցող մարդկանց համար, հատկապես նրանց, ովքեր պարահրապարակում հեռախոսը օգտագործում են որպես վրձին, կոնգան դառնում է MDMA-ի կողմից առաջացվող անհամաչափության ֆարմակոլոգիայով զերծ տարբերակը. Այն հնարավորություն է տալիս մասնակցել սոցիալական գործունեությանը՝ առանց անհատական ներկայացման հետ կապված անվստահության:
Տեղական խնդիրը՝ մարդիկ, ովքեր ուզում են կապվել այլոց հետ լողավանդանի վրայով, բայց չունեն պատճառ հատելու դեպքում:	Կոնգայի շարքը□□□□□□□վում է: Այն միակ ստանդարտ պարահրապարակի շարժումն է, որն իր մեջ ներառում է տեղաշարժ: Կոնգայի շարքը, որն	Սա կոնգայի ամենաքիչ գնահատված ֆունկցիան է: Այն միավորում է տարբեր սոցիալական խմբերը, ընդգրկում է ամբողջ դաշտավարժությունը,

	սկսվում է դի- ջեյի կաբինի մոտ, կարող է անցնել վայրի բոլոր անկյուններով, եթե առաջատարը այդպես որոշի:	ներառում մարդկանց, ովքեր գտնվում էին բոլորովին այլ վայրերում, և ստեղծում է մի համատեղ պահ, որն առանձին խմբերը չէր կարող ունենալ առանց դրա:

Երբ կազմվում են շարքեր և երբ պետք է սկսել դա:

Անկախ պահեր. Կոնգայի շարքերը սովորաբար առաջանում են հետևյալ դեպքերում.

*** Երեկյան ժամերի վայելչային գագաթնակետին, երբ ամբոխի էներգիան բարձր է և հասարակական սահմանները առավել թույլ են:**
*** DJ-ների փոփոխության ընթացքում, երբ էներգիան կարճատևորեն փոխվում է և մարդիկ պտուտ են կապված անհատական փորձով:**
*** Բացօթյա տեսակի փառատոնների ժամանակ, երբ եղանակը, ամբոխը և երգերը համատեղվում են ընդհանուր ուրախության մեջ:**

Ինչպես սկսել: Ուշադրության գրավողը պետք է լինի առաջինը: Հպեք ձեռքով կամ մեջքով հարևան մարդուն: Սկսեք քայլել այն հաջորդականությամբ, որը նախատեսված է: Ձեռքը դրեք այն մարդու հետո, ով գտնվում է ձերետիետևում: Եթե երեք մարդ կա, դա արդեն մի "կոնգա" շարք է: Այն մեծանալու է:

BPM-ի լավագույն տիրապետման գոտին: Conga հարվածները լավագույնս աշխատում են 100–130 BPM արագությամբ՝ house և Afrobeats ժանրերի տեմպերում, որտեղ "step-step-kick" մոդելը բնականորեն համընկնում է այն հարվածներին, որոնք kick drum-ը և snare դաշտավարությունը նշում են: 150 BPM արագությամբ hard techno ժանրում "step-step-kick" մոդելը դառնում է շատ արագ և դժվացուծային: 80 BPM արագությամբ այն շատ լավաշատ է, որպեսզի ստեղծվի տեմպ:

Մարզման ճանապարհը. Ամենալավ կոնգայի մարզումները պտտվում են դաշտավայրի շուրջ, անցնում են սոցիալական գոտիների եզրերով և վերադառնում: Համակարգը առավելագույն հասարակության ներգրավում է: Ուղիղ ճանապարհը (մեկ ուղուց անցնելով ամբողջ տարածքով և հետ գալիս) ֆիզիկապես ծանրաբեռնված է, բայց ներգրավում է քիչ մարդկանց:

Համակարգը համատեղելու մասին: 0-րդ բաժնից մինչև 8-րդ բաժինը:

THE CENTURION — Տեղակայման ձևը առաջին քայլն է: Ամեն ինչ, ինչ կապված է պարի հետ, գալիս է դրանից հետո:

Համակարգը այժմ գործում է հետևյալ կերպ. ժամանեք, զննեք ողջ տարածքը, ստեղծեք հինգ կարևորագույն վայրերի քարտեզ, նշեք մարդաշատությունը, պահպանակեք օդի գոտիները, հաշվեք ջրի և զուգարանի ճանապարհը, նշեք հանգստի տարածքը: Այնուհետև՝ գտեք ռիթմը, կիրառեք հիմքը, համապատասխացրեք բեմփին (BPM), օգտվեք տանգոյի և չա-չայի տարրերից, երբ երգը դրա կարիքն ունի, ոտնահարեք, երբ երգը այդպես պահանջում է, թեքվեք, երբ քիչը շատ է, դադարեցրեք հեռախոսի օգտագործումը, ամբողջությամբ նվիրվեք յուրաքանչյուր շարժման, հանգիստ առեք մինչև ձեր մարմինը դրա կարիքն ունենա, վերադառնալով հատակին թարմացած:

Երբ հասնում է այն պահը՝ բավական ուշ, երբ սոցիալական պատկանները քանդվել են, և ամբոխի էներգիան ձեռք է բերել այն հատուկ որակը, որն լավ փառատոնային պահերը առաջացնում են՝ սկսեք կոնգայի շարժընթացը: Կամ միանալիս եք արդեն շարժվող շարժընթացին: Շարքը գնալու է այնտեղ, որտեղ պետք է գնա: Այն կներառի բոլոր նրանց, ում հանդիպում է:

ՍԵԿՑԻԱ 0-Ի ՉԵՔԼԻՍՏԸ. ԱՆՎԱՐԱՅՈՒԹՅՈՒՆԸ ՍՏԱՊԱՀԵԼՈՒ ՀԱՄԱՐ՝ ՄԱՁԵՐԱԳՈՒՅՆԸ ՁԵՌՔ ՆՇԱՆԵԼՈՒՑ ԱՂՋԻԿԱՅԻՆ:

☐ Փրկության դարպասները գտնվում են՝ առնվազն երկու վայրում:
☐ Բժշկական/առաջին օգնության կայան գտնվել է:
☐ Անվճար ջրի վայրը հաստատվել է՝ ճանապարհը անցել է:
☐ Հաստատվել է լոգարանի տեղը՝ հիմնական և փոխարինող:
☐ Դուրս գալու/հանգստի վայր է նշված:
☐ Օդի որակի գոտիները նշված են՝ այնտեղ, որտեղ օդափոխությունը լավագույնն է:
☐ Հասարակության խտությունը՝ որտեղ է այժմ և որտեղ կլինի:
☐ Քայլերի քանակը հիշվում է մարմնում՝ ջուր, զուգարան, դուրս գալ:
☐ Հեղուկի պաշարում՝ էլեկտրոլիտներ, բանան, Բրազիլյան ընկույզներ:
☐ Պատրաստված էլ է՝ պարբերաբար հանգստություն կազմելու համար՝ ամեն 60-90 րոպեում:
☐ **Conga line: ըստ դյուրության, բայց հասանելի է, երբ այդ պահը գա:**

— — —

Համայնքի վերականգնման գործընթացի ուղեցույց, 0-րդ բաժին: Ավելացնել հիմնական պարահանդեսի ձեռնարկին:

Մեկնելուց առաջ, ուսումնասիրեք սենյակը: Պարզեք օդի որակը: Վերահսկեք ջրի առկայությունը: Այդուհետև պլանավորեք ելքը: Յուրաքանչյուր բան հասկանալուց հետո, սկսեք աշխատանքը:

Բաժին 1. Հիմքը. Երեք բան, որոնք յուրաքանչյուր մարմն կարող է անել:

THE CENTURION – Ցանկացած գործողությունից առաջ կա սկզբունք: Սկզբունքը քաշի փոխանցումն է:

Յուրաքանչյուր տեսակի պար՝ սկսած վիեննական վալսից մինչև աֆրոբիթս և բեռլինյան տեխնո, հիմնված է նույն ֆիզիկական սկզբունքի վրա. Ետերաշարժում: Ոչ թե շեղում: Ոչ թե կրունկները միացանկապես բարձրացնելը: Ամբողջական քաշի փոխանցում մեկ ոտքից մյուսին: Դա է այն, ինչ դարձնում է շարժումը նախահամալիր: Սա ամենակարևոր բանն է ամբողջ գեղարվեստի մեջ:

1.1 — Բեռի փոխանցում. Հիմնական սկզբունքը:

Ինչպես է լինում առանց դրա:	Ինչպես է դա տեսք ունենում:	**Ինչպես անել դա հիմա:**
Կեցվածքը ամրացված է երկու ոտնով: Մարմինը բարձրանում և իջնում է, առանց կողային, առաջ-հետո շարժման: Շարժումը ուղղաձիգ է, սակայն մարդը ոչ մի տեղ չի գնում և ոչինչին չի միացված: Սա «ներքաշային բարձրությունը» է՝ այսպես կոչված շարժումը, երբ մարմինը չգիտի ինչու՞ պետք է շարժվի:	Յուրաքանչյուր ռիթմում, քաշը փոխվում է մեկ ոտքից մյուսին: Մարմնը ունի միշտ կայուն ուղղություն: Շարժումները ունեն ձգողության կենտրոն, որը տեղաշարժվում է: Անձը թվում է պարող, քանի որ նա իր մարմնով կատարում է հստակ տարածական ընտրություններ:	Դրեք ոտքերը պարզապես: Բոլորովին դրեք ձեր քաշը աջ ոտնի վրա: Ամեն ինչ՝ ձախ ոտքը կարող է միայն թեթևակիորեն դիպչել հատակին: Հիմա փոխեք ամեն ինչ ձախ կողմ: Լրացուցիչ: Զգաք փոփոխությունը: Այժմ անեք դա ռիթմով: Ավելի ոչինչ: Դա այն հիմքն է, որը ընդգրկված է այս ձեռնարկում:

1.2 — Ռիթմի որոնումը: Նրանց համար, ովքեր կարծում են, որ չեն կարողանում գտնել այն:

Շատերը, ովքեր ասում են, որ չեն կարողանում գտնել հիմնական բիթը, իրականում լսում են երաժշտության այլ շարվածությունները, ոչ թե հիմնական բիթը: Այդուհանդերձ, էլեկտրոնային երաժշտությունն ունի մի քանի միասեռ ռիթմային շարվածություններ: Այստեղ ներկայացված է այն ամենաարագ եղանակը, որով կարող եք գտնել ձեզ անհրաժեշտ բիթը.

- Համրեք բասային ձայնը՝ ամենացածր և ամենաֆիզիկական հարվածը էլեկտրոնային երաժշտության մեջ: Սովորաբար այն լսվում է 1-ին, 2-րդ, 3-րդ և 4-րդ տեմպերում house և techno ժանրերում (չորս հարվածների

մոդել)։ Այն ամենաձայնային և ամենաֆիզիկական տարրն է։ Համրեք այն ձեր կուրծքով, ոչ թե միայն ականջներով։

- Եթե չեք կարող լսել բաս դաշնամությունը, քանի որ վայրը շատ աղմկոտ է, դիտեք ջեյի գլուխը։ Շատ ջեյներ ծանրակցում են առաջին հարվածի ժամանակ։ Հետևեք նրանց։
- Եթե դուք դեռևս չեք կարողանում գտնել այն, դիտեք մեկին, ով թվում է հարմարավետ, և 30 վայրկյանի ընթացքում կրկնօրինակեք նրա ոտքերի շարժումները։ Ձեր նյարդային համակարգը ընդգրկելու է ռիթմը պատճենման միջոցով, մինչև ձեր գիտակցական մտքը դա անի։
- Ձեր ընտրած ռիթմը չպետք է լինի այն, որն բոլորն էլ օգտագործում են։ Արագացված ռիթմը կարող է լինել։ Երկու անգամ արագացված ռիթմը կարող է լինել։ Կանոնը հետևյալն է. պետք է կողմնորոշվել այն ռիթմի վրա, որն ընտրել եք։

1.3 — Երեք համընդհանուր քայլեր։

Երեք շարժումներ, որոնք աշխատում են ցանկացած պարահանդեսում, ցանկացած ժանրում և ցանկացած մակարդակի պարողների համար։ Երեքն էլ հիմնված են քաշի փոխանցման վրա։ Երեքն էլ անսահամար կարելի է փոփոխել։

Շարժեք։	Ինչպես անել դա։	Ձեռքերով ինչ անել
The Bounce	Արձակեք ոտքերը թևանցի լայնությամբ։ Անկյունները մի փոքր թեքված լինեն՝ չէ որ գլորվեք, պարզապես մի լինեին ամուր։ Յուրաքանչյուր հարվածի հետ թույտ տվեք ծնոտներին մի փոքր ավելի շատ փափկելու համար, այնուհետև վերադառնալ։ Շարժումը գործնականում անտեսանելի է արտաքուստից, բայց դա ձեզ կապում է երաժշտության հետ։ Ավելացրեք ձգողություն ձախ-աջ ամեն երկու հարվածի ընթացքում՝ այն ավելի տեսանելի դարձնելու համար։ Սա ոչ թռչելն է։ Սա քաշի վերահսկումն է։	Ձեռքերը պետք է լինեն ազատ ձևով, քիչ մոտ կեցվածքում ձեր մարմնին։ Անձրևեք դրանցն, որպեսզի նրանք ազատ շարժվեն ձեր մարմնի հետ միասին։ Եթե չգիտեք, թե ինչ անել դրանց հետ՝ մեկ ձեռքը կարող է հանգիստ լինել ձեր գոտու վրա, իսկ մյուսը՝ բաց շարժվել։ Համոզվեք, որ միևնույն ժամանակ չեք պահում երկու ձեռքերը ձեր կրծքի վրա՝ դա ֆիզիկական նշան է, որ ցույց է տալիս անհետացում, և ձեր մարմինը դա զգում է։
Երկու փուլ։	Քայլեք ձախ ոտքով դեպի աջ առաջին հարվածում։ Ավելացրեք ձախ ոտքը՝ այն միավորելու համար երկրորդ հարվածում։ Քայլեք ձախ	Երկու փուլերը ստեղծում են բնական ձեռքերի շարժում՝ հակառակ ձեռքը առաջ է գնում այն ժամանակ, երբ ոտքը տեղաշարժվում է։ Այնպես թող

	ոտքով դեպի ձախ երրորդ հարվածում: Ավելացրեք աջ ոտքը՝ այն միավորելու համար չորրորդ հարվածում: Սա փաստորեն կրկնվող երկու քայլ է: Ավելացրեք մի փոքր շարժում թեւերով քայլող ոտքի ուղղությամբ: Այս քայլը կարելի է կատարել դեպի առաջ, հետև և փոքր շրջանագծով: Եթե դուք լավ կատարեք այն, ապա ձեզ հազվադեպ կպահանջվի որևէ այլ բան անել:	լինի: Եթե դուք ցանկանում եք ավելացնել ձեռքերի շարժումներ. ճոկումով մի փոքր առաջ ընդգծեք քայլի ուղղությամբ, հետ գնացեք մոտեցման ժամանակ: Կամ մեկ ձեռքը մի փոքր բարձրանում է 1-ին և 3-րդ հաշվարկներում, իջնում է 2-րդ և 4-րդ հաշվարկներում: Ձեռքերը պետք է թվում լինեն, որպեսզի թափանցիկ շարժում են, ոչ թե ժեստեր:
The Lean	Ամենաարդյունավետ է 130-150 BPM տեմպի մինիմալ տեխնո երաժշտության հետ: ոտքերը պահեք թևանցի լայնությամբ, կազմվածքը հավասարակշռված: Ակունքից՝ ոչ թե գոտկայից՝ թեքվեք առաջ 10 աստիճան: Նրանցով դուք հիմա կանգնած եք ոտքերի առջևում գտնվող մասի վրա: Ձեր գլուխը բնականաբար շարժվում է տեմպի հետ: ձեռքերը կարելի է դնել այնտեղ, որտեղ ամենաշատ հարմարավետություն եք զգում: Այդ թեքումը ցույց է տալիս ներկայությունը և երաժշտության մեջ ընկրճվածությունը՝ առանց որևէ ոտքի շարժման անհրաժեշտության: Սա իրականում այն է, ինչ շատ բեռլինյան տեխնո լսողներ անում են:	Մարմինը թեքված դեպի առաջ (ընդունելի է այս հատուկ շարժումում, քանի որ դեպի առաջ թեքվելը ցույց է տալիս հետաքրքվածություն, ոչ թե փակվածություն): Մեկ ձեռքը դրված է պարանոցին: Աջակողմները ազատ են: Կամ մեկ թևը մի քիչ ընդլայնված է մի կողմում, մոտավորապես միջնորդային բարձրության վրա: Այս շարժման մեջ, այնքան կարևոր չէ, թե ձեռքերը ինչ են անում, որքան թեքվելու որակը: Թեքվելն է հիմնական շարժումը:

Բաժին 2. Պարահանդեսային ավանդույթներից փոխառված դասերը: Ինչի՞ց են մեզ սովորում պարահանդեսային ավանդույթները:

THE CENTURION — Տանգոն սովորեցնում է նպատակին հասնելու մասին: Չա-չան սովորեցնում է սինկոպացիայի մասին: Ստոմփը սովորեցնում է հողի հետ կապվելու մասին:

Ձեզ չի անհրաժեշտ լինում տանգո դասեր, որպեսզի օգտվեք այն գիտելիքներից, որոնք տանգոն առաջարկում է: Ձեզ չի պետք բալային ծեսերի փորձ: Այն, ինչ ձևական ավանդույթները ունեն, դա ֆիզիկական շփման զարգացված բառապաշար է. և այդ բառապաշարի ամենաօգտակար տարրերը կարելի է փոխանցել լողասրահի պարահանդեսին մոտավորապես հինգ րոպեում:

2.1 — Տանգոյի հիմքը, մտադրությունը և կատարված քայլը:

ԱՐՅՈՒՆԵՐԻ ՄԱՍԻՎԸ. Տանգոն, որն ամենաարժեքավորն է լինում ակումբային պարերի համար, դա հատուկ քայլը չէ: Այն շարժման որակն է:

Արգենտինյան տանգոն հիմնված է մեկ սկզբունքի վրա, որը ամեն ինչից առաջ է՝ յուրաքանչյուր քայլ մի կողմնորոշված որոշում է: Տանգոյում չկան դիտարկվող քայլեր: Երբ ոտքը շարժվում է, այն գալիս է ամբողջությամբ նպատակով: Մարմինը գիտի, թե որտեղ է ուղենաքացվելու, մինչև դա տեղի կունենա: Քայլը արտահայտում է ընտրություն:

Դա հենց այն է, ինչ տարբերում է պարողներին, ովքեր թվում են մասնագետ, և նրանց, ովքեր իրականում զգում են թե ինչպես շփոթված են ցանկացած պարահանդեսում: Ոչ թե շարժումների բարդությունը. Այլ շարժումների հետևում կրվող մտադրությունն է:

Տանգոյի սկզբունքը:	Ինչպես է տեսադրությունը լողավազանում:	Ինչպես դա կիրառել հիմա:
Տանգոյում՝ դիրքն է այն, ինչը կոչվում է "ֆրեյմ": Այն ներառում է ստամոքսի լավաշարժվածություն, քաշի առաջ շեղում ոտքերի մատների վրա և թեթև առաջանգում որովայնի հատվածից: Համագործակցողները պահպանում են կապ իրար հետ՝ միջնորդվելով վերին մասի միջոցով:	Մենակ ծնոտում: դիրքը դառնում է անձնական հանդգամանք: Վերին մասը բարձրացված (չ թե զինվորական կեցվածք՝ պարզ և ուղի): Երկու ոտքերի առաջամասի վրա լողում: Ավելի շատ քաշ դեպի առաջ: Թեթև առաջ ընկածություն: Դուք ներգրավված եք երաժշտության մեջ, այլ ոչ թե փախչում նրանից: Սա է այն տարբերությունը, որը	Հիմա բարձրացրեք ձեր ողնաշարի ստորին մասը: Ոչ թե պարանոցը, այլ ձեր ողնաշարի ստորին մասը: Ավելորդ ջանք չգործադրելով, մի փոքր քամեք ձեր ուսերը դեպի միմյանք և ներքև: Հասկացեք, թե ինչպես է ձեր կշռը տեղաշարժվում դեպի ոտքերի առաջամասը: Ավելորդ ջանք չգործադրելով, մի փոքր քամեք ձեր ուսերը

	կանխարգելում է այն, որ ինչ-որ մեկը պարզապես լինի ակում և չունենա դրա մասին:	դեպի միմյանք և ներքև: Հասկացեք, թե ինչպես է ձեր կշռը տեղաշարժվում դեպի ոտքերի առաջամասը: Ավելորդ ջանք չգործադրելով, մի փոքր քամեք ձեր ուսերը դեպի միմյանք և ներքև: Հասկացեք, թե ինչպես է ձեր կշռը տեղաշարժվում դեպի ոտքերի առաջամասը: Ավելորդ ջանք չգործադրելով, մի փոքր քամեք ձեր ուսերը դեպի միմյանք և ներքև: Հասկացեք, թե ինչպես է ձեր կշռը տեղաշարժվում դեպի ոտքերի առաջամասը: Ավելորդ ջանք չգործադրելով, մի փոքր քամեք ձեր ուսերը դեպի միմյանք և ներքև: Հասկացեք, թե ինչպես է ձեր կշռը տեղաշարժվում դեպի ոտքերի առաջամասը: Ավելորդ ջանք չգործադրելով, մի փոքր քամեք ձեր ուսերը դեպի միմյանք և ներքև: Հասկացեք, թե ինչպես է ձեր կշռը տեղաշարժվում դեպի ոտքերի առաջամասը: Ավելորդ ջանք չգործադրելով, մի փոքր քամեք ձեր ուսերը դեպի միմյանք և ներքև: Հասկացեք, թե ինչպես է ձեր կշռը տեղաշարժվում դեպի ոտքերի առաջամասը: Ավելորդ

		ջանք չգործադրելով, մի փոքր քամեք ձեր ուսերը դեպի միմյանք և ներքև: Հասկացեք, թե ինչպես է ձեր կշռը տեղաշարժվում դեպի ոտքերի առաջամասը: Ավելորդ ջանք չգործադրելով, մի փոքր քամեք ձեր ուսերը դեպի միմյանք և ներքև: Հասկացեք, թե ինչպես է ձեր կշռը տեղաշարժվում դեպի ոտքերի առաջամասը: Ավելորդ ջանք չգործադրելով, մի փոքր քամեք ձեր ուսերը դեպի միմյանք և ներքև: Հասկացեք, թե ինչպես է ձեր կշռը տեղաշարժվում դեպի ոտքերի առաջամասը: Ավելորդ ջանք չգործադրելով, մի փոքր քամեք ձեր ուսերը դեպի միմյանք և ներքև: Հասկացեք, թե ինչպես է ձեր կշռը տեղաշարժվում դեպի ոտքերի առաջամասը: Ավելորդ ջանք չգործադրելով, մի փոքր քամեք ձեր ուսերը դեպի միմյանք և ներքև: Հասկացեք, թե ինչպես է ձեր կշռը տեղաշարժվում դեպի ոտքերի առաջամասը: Ավելորդ ջանք չգործադրելով, մի փոքր քամեք ձեր ուսերը դեպի միմյանք և ներքև: Հասկացեք, թե ինչպես է ձեր կշռը տեղաշարժվում

		դեպի ոտքերի առաջամասը: Ավելորդ ջանք չգործադրելով, մի փոքր քամեք ձեր ուսերը դեպի միմյանք և ներքև: Հասկացեք, թե ինչպես է ձեր կշռը տեղաշարժվում դեպի ոտքերի առաջամասը: Ավելորդ ջանք չգործադրելով, մի փոքր քամեք ձեր ուսերը դեպի միմյանք և ներքև: Հասկացեք, թե ինչպես է ձեր կշռը տեղաշարժվում դեպի ոտքերի առաջամասը: Ավելորդ ջանք չգործադրելով, մի փոքր քամեք ձեր ուսերը դեպի միմյանք և ներքև: Հասկացեք, թե ինչպես է ձեր կշռը տեղաշարժվում դեպի ոտքերի առաջամասը: Ավելորդ ջանք չգործադրելով, մի փոքր քամեք ձեր ուսերը դեպի միմյանք և ներքև: Հասկացեք, թե ինչպես է ձեր կշռը տեղաշարժվում դեպի ոտքերի առաջամասը: Ավելորդ ջանք չգործադրելով, մի փոքր քամեք ձեր ուսերը դեպի միմյանք և ներքև: Հասկացեք, թե ինչպես է ձեր կշռը տեղաշարժվում դեպի ոտքերի առաջամասը: Ավելորդ ջանք չգործադրելով, մի փոքր քամեք ձեր ուսերը դեպի միմյանք և ներքև:

		Հասկացեք, թե ինչպես է ձեր կշռը տեղաշարժվում դեպի ոտքերի առաջամասը: Ավելորդ ջանք չգործադրելով, մի փոքր քամեք ձեր ուսերը դեպի միմյանք և ներքև: Հասկացեք, թե ինչպես է ձեր կշռը տեղաշարժվում դեպի ոտքերի առաջամասը: Ավելորդ ջանք չգործադրելով, մի փոք
ՀԱՅԵԼՈՒ ՔԱՅՔԸ. Յուրաքանչյուր տանգո քայլ ամբողջությամբ է կատարվում՝ առանց թույլտվության, առանց կես-կիսի վայրկյանների: Ապավենը գնում է, հասնում է և ունի իր նշանակությունը:	Ակումբի պարահանդեսում: երբ ձախ ոտքով քայլեք, քայլեք ամբողջությամբ ձախ: Երբ աջ ոտքով քայլեք, հասեք վերջնակետին: Անվստահելի քաշի փոխանցումները թվում են անորոշ: Հաստատված քաշի փոխանցումները նմանվում են պարին: Գոյություն ունեցող ֆիզիկական տարբերությունը՝ ամաչկոտ մարդու և վստահ պարողի միջև, հաճախ լինում է քաշի փոխանցման ամբողջականության հետ կապված:	Փորձեք երկու փուլերը, բայց այս անգամ՝ ամբողջությամբ կատարեք յուրաքանչյուր քայլը: Ապավենք աջ ոտնով, մինչև ամբողջությամբ չհասնի գետին: Բաց թողեք, որպեսզի քաշը ամբողջությամբ ընկնի: Նկատեք, թե ինչպես է դա տեսք ունենում և ինչպես է զգացվում, նույնիսկ արտացոլման մեջ:
ՏԱՆԳՈՅԻ ՊԱՈՒԶԸ: Տանգոն օգտագործում է լռությունը որպես ակտիվ երաժշտական տարր: Անկյունային պահին դադարելը այնքան же կարևոր է, որքան շարժվելը.	Մարտկոցի դադարը՝ լռության պահը գտնում եք խախտման ժամանակ կամ բառերից միջակայքում և այն պահում եք՝ ամբողջությամբ դադարելով, շրջանակում, լսելու համար: Դա տեսողականորեն շատ արդյունավետ է դասվում զանգվածային հաղորդակցության մեջ: Այն ասում է. Ես գիտեմ, թե երաժշտությունը ո՞ր ուղղով է ընթանում և ես սպասում եմ դրան: Ձեր շուրջը գտնվող բոլոր մարդիկ այն նկատում են,	Հաջորդ անգամ, երբ երաժշտությունը նվազագույնի է հասնում, փորձեք ամբողջությամբ դադարել: Պատրաստվեք: Սպասեք առաջին հարվածին: Այնուհետև շարժվեք այդ ռիթմով: Դա զգալիորեն լավ կլինի և թվում է, որ դուք գիտակցաբար եք անում դա:

	չգիտեալ պատճառը:	

2.2 — Չա-չա: Սինկոպացիան և ազդրը:

🎯 ԱՐՅՈՒՆԵՐԻ ՄԱՍԻՎԸ. Չա-չաները ձեզ ցույց են տալիս, թե ինչպես օգտագործել «և»-ը՝ հարվածների միջև ընկած ռիթմը:

Կա-կա հաշվարկը՝ մեկ, երկու, կա-կա-կա, սինքոպացիա է. դա այնպիսի շարժում է, որը լսվում է հիմնական ռիթմի միջև ընկած «և» հաշվարկներում: «Եվ» հաշվարկները զգալու ուսումնասիրությունը բացում է երաժշտության ամբողջ այն տարածքը, որը շատերը անտեսում են:

Կա-կա ֆուտի ձևը (պարզեցված տարբերակ, որն օգտագործվում է ակումբներում):

1. Կանգնեք ոտքերը միասին: Բեռը ձախ ոտքում:
2. Քայլեք ձախ ոտքով մի փոքր աջ, առաջին տեմպի վրա: Բաշխեք քաշը աջ ոտքի վրա:
3. Ձախ ոտնը տանեք կենտրոնի վրա երկրորդ հարվածում:
4. Կա-կա-կա: քայլեք դեպի աջ "և"-ի վրա, որը գտնվում է 3-րդ հարվածից առաջ, կենտրոնացեք 3-րդ հարվածի վրա և նորից քայլեք դեպի աջ "և"-ի վրա, որը գտնվում է 4-րդ հարվածից առաջ: Երեք արագ փոփոխություններ երկու հարվածների ընթացքում:
5. Քայլեք ձախ ոտքով մի փոքր ձախ կողմի վրա՝ հինգերորդ տեմպում: Կրկնեք, արտացոլելով շարժումը:

Ուշք: Չա-չայի ժամանակ, թեփի շարժումը ավտոմատ է, եթե կշռի փոխանցումը ճիշտ է: Երբ ամբողջ ձգությունը մեկ ոտնի վրա է, այդ թեփը բնականաբար մի փոքր բարձրանում է: Ավելին մի քանի: Մի ստիպեք թեփի շարժումը՝ թույլ տվեք, որ կշռի փոխանցումը այն առաջացնի: Ստիպված թեփի շարժումը ունենում է մեքենայական տեսք: Կշռի փոխանցման արդյունքում առաջացած թեփի շարժումը բնական տեսք ունի:

Արձակումը ակումբի համար. Ձեզ չէ պետք կատարել ամբողջական շարահյուսությունը: Այն, ինչը cha-cha-ն ձեզ սովորեցնում է, հետևյալն է. (1) ազդրերի շարժումները լինում են քաշի տեղաշարժման ժամանակ՝ թողեք դրանք լինեն, (2) "և" հարվածը ձեզ հասանելի է՝ ոչ յուրաքանչյուր շարժում պետք է լինի գլխավոր հարվածի վրա, և (3) փոքր, ռիթմիկորենճշտ շարժումները ավելին են հաղորդում, քան մեծ, անճշտ շարժումները:

2.3 — The Stomp: Հիմնավորված և ռիթմային

🎯 ՏԵՍԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆԻ ՄՐՑՏԱՑԻՉԸ՝ ոտքի դրվածքը փոխառվել է Աֆրիկայի և Afrobeats ավանդույթներից: Այն կապում է մարմինը հատակին, այլ ոչ թե այն հեռացնելով դրանից:

Ստոմփը հատկապես օգտակար է բարձր տեմպերում (130-ից բարձր, hard techno, gqom, club music ժանրերում), որտեղ ռիթմային հիմքը՝ կոշտ ձայնը, պահանջում է միևնույնապես ամուր և զգալի պատճառ:

Հիմնական քայլը:	Հարվածային տարբերակը:	Ինչը այն ավելացնում է համակարգին.
Բեռը ամբողջությամբ ձախ ոտքի վրա է: Աջ ոտքը բարձրանում է 2-3 դյույմ: Բասային թմբակի հարվածի պահին՝ աջ ոտքը ցածորդեք ամբողջությամբ, այնպես որ այն հանդիպի հատակին նույն պահում, ինչպես բասային թմբակը: Անձրևեք, որ հատակը ընդունի քաշը՝ մի փորձեք ցատկել դեպքից հետո: Վերականգնեք դիրքը: Մուտքագրեք ոտքերը:	Աջ ոտքը դուրս է գալիս, երբ ձախ թևը առաջ է շարժվում (և հակառակը)՝ բնական քայլելու ձևով: Այն կանխարգելում է այն խնդիրը, որը կարող է առաջանալ միայն ոտքի դուրս թողման արդյունքում՝ պարզապես ծոկացած թևերը: Թույլտվեք թևը ազատ շարժվել, բայց մի՛ թողեք այն գրավել ձեր ուշադրությունը: Ոտն է հիմնականը: Թևը պետք է ընդամենայնապես հետևի:	Հարվածները ձեզ ամրացնում են դահլիճում: Շատ էլեկտրոնային երաժշտության պարերի ժամանակ շարժումը լինում է վերև: Հարվածը՝ դեպի ներքև, դեպի հատակ, դեպի ռիթմ: Այն ստեղծում է հականրություն, որը ընկալվում է որպես ինքավստահություն և նպատակ: Այն նաև իրականորեն լարում է աղվեսները, հետույքները և թեւավորող մկունքները, այնպես ինչպես չի լինում միայն ցատկելու դեպքում:

2.4 — Փոքր հարվածային սարքը. Եթե ձեր մոտ բավական տեղ չկա:

Հանդեսների ժամանակ հաճախ լինում են բազմություն: Ամբողջական պարը պահանջում է տարածք: Մինի-պարը պարի նույնաբանության 10%-ն է:

- Բեռը ձախ ոտքի վրա է: Աջ ամոռը մի փոքր բարձրանում է (չենթամուկը, այլ ամբողջ ոտքը՝ միայն ամոռը): Ռիթմին համահունչ: Ամոռը դանդաղ վերադառնում է հատակին, որտեղ նույնպես կա բեռ: Արտաքինից շարժումը գրեթե անհայտ է, բայց ներսից այն ռիթմիկորեն արված է:
- Ականջները բարձրացվում և իջեցվում են առաջին տեմպում, աջակողմյանը՝ երրորդ տեմպում:
- Ավելացրեք հետևյալը՝ «բարձրացում» 2-րդ և 4-րդ հաշվում, և փոքրիկ քայլք 1-ին և 3-րդ հաշվում: Այն ստեղծում է չորս հաշվի կազմված շարժման ձև, որը արձագանքում է ինչպես բաս դաշնային գործունեությանը, այնպես էլ սնարյանին:

- Mini-stomp-ը լուծում է այնպիսի իրավիճակները, երբ տեղ չկա և մարդիկ շատ մոտ են միմյանց, ինչպես նաև այնպիսիները, երբ ուշ գիշեր աշխարհով մեկ լեցուն վայրում մեծ շարժումներ անել հնարավոր չէ։

Բաժին 3. BPM քարտեզը. Ո՞ր շարժումն է համապատասխանում ո՞ր տեսակի լավաշունչ ձայնային ալիքին:

THE CENTURION – Երաժշտությունը ձեզ ասում է, թե ինչ անել: Պարզապես պետք է գիտեք, թե ինչպես լսել դա ձեր մարմնով:

Տարբեր երաժշտական ժանրերը ունեն տարբեր BPM (beats per minute) տիրույթներ և տարբեր ռիթմային դրսևորումներ: Մարմինը բնականաբար այլ կերպ արձագանում է 100 BPM-ի քան 145 BPM-ի, և սխալն այն է, երբ 145 BPM-ի շարժման ձևը փորձում են կիրառել 100 BPM-ի երաժշտության վրա, կամ հակառակը: Այս համապատասխանությունը միավորում է շարժումն ու երաժշտությունը:

Համաշխարհային սրտի առողջագիտության օրգանիզացիայի (ԱՀՕ) համաձայն՝ նորմալ սրտի զարկերի քանակը (ՍԶՔ) մեծահասակների համար կազմում է 60-100 հարյուրաշարժ/دقيقة:	**ժանրի օրինակներ.**	**Հիմնական շարժումների բառապաշար:** *** Բազայի շարժումներ** *** Աղվեսականչի շարժումներ** *** Ձեռքերի շարժումներ** *** Գլուխը պտույտ տալու շարժումներ** *** Մարմնի պտույտների շարժումներ**	**Ինչպես խուսափել:**	**Կատարված գործողություն, որը հարմար է:**
70–95 ԲՀՄ	Հիփ-հոփ, R&B, թրեյփ, սլոու ջամս, ռեգգետոն:	Շարժումը՝ լայն դիրք, խորը ծնոտների բացում, դանդաղ քաշի փոխանցում, որը տևում է ամբողջ երկու հարված: Գլուտն պահեք առանձին հարվածի վրա, մարմնից տարբերվող ռիթմով: Շարժումը լինում է թեւերի	Արագ ոտքի շարժումներ: Երկու քայլը որպես արագ ձև: Ախտահարում: Վայելչելի եվրոպական ակումբային շարժումները՝ դրանք չեն համապատասխանում այս տեմպին և կարող են թույլացնել, որ մարդը թվացնի,	Կa-կa хиոը՝ այս շարժումը, որն առաջանում է քաշի փոխանցման արդյունքում կa-կa-ում, այստեղ կիրառվում է կատարելապես : Կրճատեք ռիթմի արագությունը կիսով և հասնելու եք այդ BPM տիրույսին

		մասում, ոչ թե ծնոտների: Աջ թևը դեպ առաջ մի հարվածի ժամանակ, հետ՝ հաջորդ հարվածի ժամանակ:	թե չգիտի երաժշտության հետևում ինչ կա:	համապատասխանող հիփի շարժմանը:
96–115 ԲՀՄ	Afrobeats, amapiano, dancehall, baile funk, ինչպես նաև մի քանի deep house ձայնագրություններ:	Մարմնի շարժումը՝ սկսվելով գլուցից, շարունակվելով պարանոցի, ուսերի, փորի և ազգային մասի միջով հաջորդաբար: Ավելացրեք ոտքի հզոր հարվածը՝ համընթաց թմբկի հետ: Հատկապես Afrobeats-ում՝ շարժումները լինում են մոտ գետնին, քաշը դեպի առաջ, ծնկները թեքած: Մարմինը իջնում է այնքան ժամանակ, մինչև հասնում է հարվածի պահին:	Եվրոպական ակումբային բիթը՝ շատ ուղղաձայն և սիմետրիկ, ինչը չի համապատասխանում Afrobeats-ին: Ցանկացած շարժում, որը փորձում է հաղթահարել պոլիրիթմը՝ ձգտելով բոլոր տարրերին: Անդրադառնալ դոմինանտ ռիթմին և թույլ տվեք մյուս տարրերը գտնեն իրենց տեղը:	The stomp, հատկապես Amapiano ժանրում, որտեղ բաս դաշնամուրը ծանր և խոր է լինում: Stomp-ը միանում է բաս դաշնամիջոցի էներգիային: Mini-stomp-ը օգտագործվում է այն ժամանակ, երբ ամենաշատ մարդկային թողունքը գտնվում է Afrobeats միջոցառումների ժամանակ:
116–126 ԲՀՄ	Deep house, soulful house, late-night house	Երկու փուլը ամենազարդ է լինում այս տիրույթում: Առանձգված քաշի փոխանցում՝ թողեք, որ ամբողջ ռիթմը ավարտվի, նախքեւ սկսելուց առաջ: Ոսկրները կարող են ավելացնել մի	Արագությունը. Թավշյա երգերը հատուկպես չեն լինում արագ: Ամենատարածված սխալը շատ շարժումներ ավելացնելն է, քանի որ կարծես թվում է, որ կա տեղ՝ այդ տեղը հենց նպատակն է: Մեկ պարզ շարժում մեկ	Տանգո շրջանակ և տանգո պահում: Թավշյա մեղքի մասը (տեսությունը, որտեղ թմբկները դադարում են և միայն հնչող ձայներն են մնում) կատարյալ վայր է տանգո

		փոքրութամբ օղականձև շարժում, երբ քաշը փոխանցվում է: Մարմինն ունի ժամանակ ամբողջությամբ դիրքավորվելու համար: Աջ ձեռքեր՝ թափանցիկ, ոչ թե գեստերի հետ կապված: Տանգոյի շրջանակը՝ առաջ ընկած դիրք, լարվածություն, կատարում է իրեն հավաստիացող դերը:	փազայի համար լավն է, քան չորս անվստահ շարժումներ:	պահման համար: Մի գնացեք: Շրջանակավորեք: Սպասեք, որպեսզի հայտնվի թմբկի հարվածը: Ելք արեք թմբկի հարվածի հետևից:
126–134 ԲՊՄ	Հաուս, պրոգրեսիվ հաուս, դասականներ:	Չորս հարվածի տատանումը. Յուրաքանչյուր հարվածին մի փոքր ծնկի զգայունություն: Երկու քայլը լրացնում է շարժումը: "The jack" (Չիկագո): Ծնկերը մտնում են կենտրոնի դեպքում 1-ին և 3-րդ հարվածներին, 2-րդ և 4-րդ հարվածներին մի փոքր դուրս են գալիս: Սա ծեսական շարժումն է և ամենամտածվածարձագանքն է ծեսական house երաժշտության: Մարմնի շարժումը նույնպես հարմար է այստեղ. կրծքը	80-ական թվականների շիմի: Մարմինը պտտող շարժումներ: Լայն ժեստեր առանց ռիթմային կապի: Հաուս երաժշտության մեջ շարժումները ներդրված են հնչյունների հետ՝ եթե շարժումը չի համընկնում հնչյունի հետ, այն թվում է դեկորատիվ, ոչ թե երաժշտական:	Կa-կa սինկոպացիա: xaուս երաժշտության մեջ "և" հարվածները լինում են կոճակների միջև: Կa-cha եռակի քայլը կարող է տեղի ունենալ 1-2 և 3-4 հարվածների միջև՝ երեք քաշափոխումներ երկու հարվածային տարածքում: Սա ավելի բարդ է, բայց շատ լավնորվում է xaուս երաժշտության մեջ:

		առաջ է 1-ին հարվածին, ավազանը առաջ է 3-րդ հարվածին:		
134–145 ԲՀՄ	Techno, peak-time house, trance	Կեցվածքը պետք է լինի հարթ և առաճաշակ: Բաները դրեք ոտքերի առաջամասում: Գլուտն մի քիչ շարժեք ռիթմին համահունչ, բայց մի՛ լինեք վիրավորական, պետք է լինել ներկա: Երկուստողը դեռ կարելի է օգտագործել, բայց դրա մեծությունը փոքրացրեք: Կարծր հարվածով ոտքը դրվում է չորս ռիթմի առաջին հարվածում: Մատները. մեկնե՞ր կամ երկուսն էլ կարող են բարձրանալ լավացման ժամանակ, վերադառնալ թուլացման ժամանակ: Մատների բարձրացումը պետք է զգացված լինի այնպես, ինչպես եթե ձայնը քո մոտ գա, ոչ թե դու հրահանգ տվես:	Մարմնի չափազանց լարում: Այս տեմպում (BPM), երաժշտությունը կատարում է աշխատանքը: Շարժումները պետք է լինեն երաժշտության արձագանք, ոչ թե դրա ներկայացում: Ամենաշատ շարժումներն իրականացնող մարդը 140 BPM-ի տեմպում հաճախ թվում է ամենաքիչ կապված:	Տանգոյի նպատակը՝ հավաստացված քայլը, մտածված ընդմիջումը: 140 BPM արագությամբ, տանգոյի ընդմիջումը, որն էլեկտրական լարման հետևանքով առաջանում է երկար փուլի վերջում՝ մեկ հաշվող պահ խիստ անշարժության, ցնցողորեն արդյունավետ է:
145–170 ԲՀՄ	Հարդ տեխնո, ինդուստրիալ,	Հարվածը: Երկու ոտքերը	Հաուս երաժշտության	Սկզբնական հատվածը՝

	EBM, GQOM	գործում են: Աջ ոտքը հարվածում է 1-ին հաշվի վրա, ձախ ոտքը՝ 3-րդ հաշվի վրա, և ամեն անգամ լրովիշտորեն փոխվում է կշռի դիրքը: Մատները կարող են պահվել առաջ, կամ շարժվել այնպես, ինչպես ոտքերը: Այս շարժումը հարձակողական է և այդ պատճառով էլ այն համապատասխան է՝ քանի որ երաժշտությունը հարձակողական է: Մարմինը կարող է ավելի շատ առաջ թեքվել, քան սովորական տեխնոյի ժամանակ: 150 BPM-ի հարվածը սիրտնաշարժ է:	ծափող ձայնը: Դիփ հաուսի դանդաղ շարժումները: Յուրաքանչյուր շարժում, որը փափկացնում է այն, ինչ երգը դառը դարձնում է: Հարդ տեկնոն հատուկ ֆիզիկական պահանջներ է առաջարկում. Մարմինը, որը բավարարում է այդ պահանջները, թվում է ճիշտ: Մարմինը, որը փափկացնում է դրանք, թվում է շփոթված:	բաժին 2.3-ից. Այստեղ էլ է դրա տեղը: Հարդ տեկնոն ստեղծվել է հատուկ այդ հարվածի համար: Միկրո-հարվածը՝ այն ժամանակ, երբ ամբողջ լսարանը լեցուն է: Տանգոյի կատարած քայլը. Յուրաքանչյուր հարված արվում է ամբողջական նպատակով:
160–180 ԲՀՄ	Drum and bass, jungle, footwork	D&B փուլը: Սա հատկապես արժեքավոր է սովորել, քանի որ BPM-ը շփոթեցնող է, մինչև չիմանաք հնարքը: Բասային թմբկի տեմպը 80 BPM է (համատեղ), իսկ բրեյքբիտի տեմպը՝ 160-180: Շտապեք դեպի բասային թմբկին (80 BPM), ոչ թե ամբողջ	Փորձում եմ հասցնել ամեն մի բիթին, բայց 170 BPM արագությամբ դա ֆիզիոլոգիապես հնարավոր է, սակայն թվում է անհանգստություն և կարող է թվալ, որ ինչ-որ այլ ռիթմական շերտին եք հետևում: Անցեք կիսաժամանակային ռիթմին:	Հարվածեք կես ժամի հարվածին: Չա-չա արեք երկու կես ժամի հարվածների միջև: 160+ BPM տեմպի փոխազդեցությունը պարունակում է «և» հաշվելներ կես ժամի հարվածների միջև, որոնցում չա-չայի եռակի

		բրեյքբիտին: Ավանդազուրկ ձև: Բարձրությունը փոխվում է արագ հաշման երկու ռիթմական միավորների համար՝ այնպես որ մեկ քայլը տեղի է ունենում մոտավորապես 0.75 վայրկյան ընդմիջումներով : Ավելացրեք թեթև հարված ամեն անգամ, երբ փոխվում է բարձրությունը:	Հավատարիմ լինեք դրան:	քայլը հնարավոր է:

Բաժին 4. Հեռախոսը. Այն իրականում ինչ է անում և ինչ պետք է անեք փոխարեն:

THE CENTURION – Հեռախոսը աշխարհ է: Գիտեք, թե ինչից է այն պաշտպանում:

Համերգասրահում հեռախոսի օգտագործությունը կատարում է հատուկ սոցիալական գործառույթ. այն տեղի է ունենում այն մարդու համար, ով չգիտի, թե ինչպես պետք է վարվի և իրեն անհրաժեշտ է միջամտություն: Այս հասկացության հիմքում ընկած է այն գաղափարը, որ եթե մարդը թվում է, թե զբաղված է ինչ-որ բանով, ապա նրան չի կարելի դատել այն պատճառով, որ նա այդ ուրիշ գործողությունը (ծես) չի կատարում: Հեռախոսը լուսանկարահանման սարքաշարժ չէ: Հեռախոսը հանդիսավորության դուրս գալու միջոց է այն մարդկային իրավիճակներից, որոնցում այդ մարդը իրեն պատրաստված չգտնող է:

Ինչը այս հեռախոսը լուծում է:	Ինչո՞ւ է դա անում:
Ես զբաղված եմ, ուստի չեմ պարտավորվում շփվել դահլիճում: Հեռախոսը ստեղծում է այնպիսի գործունեություն, որը արդարացնում է թռչկոտելու փոխարեն այլ բան անել, առանց այնքան, որ մարդը ընդունի, որ չգիտի, թե ինչպես պարել:	Այն ցույց է տալիս, թե ինչ փորձում է թաքցնել՝ դժկամություն: Ամեն մեկը, ով հարմարավետ է լողահուպի վրա և կարճ ժամանակ սեղմելու համար ձեռք է բռնում իր հեռախոսը, այնուհետև դրան տանում է, տարբերվում է այն մարդից, ով անընդհատ պահում է հեռախոսը: Անընդհատ հեռախոսի պահումը նույնքան ակներևոր է, որքան այն բանը, ինչը փորձում է թաքցնել:
Ես դա գրում եմ ավելի ուշ կարդալու համար: Իրական արժեք կա այն պահը լուսանկարելու մեջ: Հիանալի DJ-ի ելույթը, լքման պահը, ընկերոջ դեմքը:	Մեկ տեսանյութը փաստաթղթային է: Տասներկու տեսանյութերը հոգեվարքի ձև են: Առաջին տեսանյութը գրանցում է պահը: Հետագայիս տեսանյութերը փորձառությունը զգում են էկրանի միջով, ոչ թե մարմնի միջով: Փաստաթղթային արժեքը օրինակելի է մոտ քսանվեց վայրկյանով: Այնուհետև՝ դա պաշտպանությունն է:

4.1. Ինչ անել հեռախոսի փոխարեն:

Ամբողջությամբ դրեք այն մի կողմ: Մի պահեք ձեռքում, մի դրեք գրպանում: Ձեր գրպանում կամ արկղում, էկրանը ներքև, անձայն ռեժիմով: Հեռախոսը, որը հասանելի է, չունի նույն հոգեսական բեռը, ինչպես այն հեռախոսը, որը գիտակցաբար դրվել է մի կողմ:

Եթե ձեռքերը պետք է ինչ-որ տեղ լինեն: Մեկ ձեռքը դրեք հակառակ ուսի վրա, մյուս թևը ձգեք բնականոն կերպով միջին բարձրության վրա: Կամ երկու

թեւերը քանդեք ազատորեն (չ թե պաշտպանողաբար՝ ազատորեն): Սա 1.3 բաժնի լարումն է ձեռքերի դիրքով, որը թվում է մտածված, ոչ թե պաշտպանողական:

Ապրանքի դերում լվացող միջոցը (ոչ ալկոհոլային տարբերակ): Մեկ ձեռքում գտնվող լվացող միջոցը տեղ է ընձեռում ձեռքին, ստեղծում է մարմնի շարժման բնական հավասարակշռություն և համամարդկայինորեն ընթրվում է պարահանդեսում որպես «Ես այստեղ եմ և ուրախ եմ այստեղ»: Այն կարող է լինել ջուր կամ газированная вода: Լվացող միջոցը չպետք է պարունակի ալկոհոլ, որպեսզի իրականացնի այդ սոցիալական գործառույթը:

Ձեր հետ գտնվող մարդը. Հեռախոսի ամենաարդյունավետ փոխարինն է իսկական տեսակցությունը և ֆիզիկական շփումը ձեր հետ գտնվող մարդու հետ: Մեկտեղ լինելը, առանց պաշտոնական զույգային պարի՝ համապատասխանեցնելով էներգիան, կրկնօրինակելով շարժումները և արձագանքելով միմյանց, ինչպես հաճախորդների համար ավելի հետաքրքիր է, այնպես էլ դա ցույց է տալիս, որ դուք գիտեք, թե ինչ եք անում:

Բաժին 5. Ինչը իսկապես կարող է լինել սխալ, և ինչը պարզապես ձեզ թվում է:

THE CENTURION — Բարձր չափանիշները՝ «չնորմալ» տեսքի համար, բարձր են այնքան, որ դուք կարող եք չկասեցնել, և նրանք կարող են լինել անակնառու ձևերով:

5.1 — Անկեղծապես, ահավոր տեսք ունեցող բաներ:

Շարժումը:	Ինչու՞ է այն թվում սխալ:	Լուծումը:
Թիթեռիկը ծամող գլան մեքենայում՝ ձեռքերը հորիզոնական դիրքում, վերև-ներքև շարժումներով, որոնք չեն համապատասխանում երաժշտությանը:	Ձեռքերի շարժումները ոչ մի ռիթմային կապ չունեն այն բանի հետ, ինչը լսվում է: Ձեռքերը շարժվում են, քանի որ պետք է ինչ-որ տեղ գնալ, ոչ թե այն պատճառով, որ այդպես պահանջում էր երաժշտությունը: Այն թվում է, որ ինչ-որ մեկը ասել է. "Շարժեք ձեռքերը", բայց չի ասել, թե ինչու:	Արմատները շարժվում են, երբ երաժշտությունը դրա կարիքն ունենում է՝ բարձրացող մասերում առաջարկում են վերևի մասին շարժվել, նվազող մասերում՝ թողնել, լռության հատվածներում՝ անշարժ մնալ: Արմատները, որոնք արձագանքում են երաժշտությանը, թվում են հավաքական: Արմատները, որոնք միշտ շարժվում են, թվում են բեռնված:
Հետևողական գլուխը ցատկելը՝ շարունակաբերյալ ցատկում, անկախ բաց թողման արագությունից:	Արագ, անընդհատ ծամումը հաճախ լինում է այն փորձի նշան, երբ մարդը փորձում է գտնել ռիթմը, բայց դրաժողջություն չունի: Գլուտն շարժվում է որպես մարմնի շարժման փոխարինող:	Մեկ կողմնորոշված շարժում յուրաքանչյուր արտահայտության համար՝ ոչ թե յուրաքանչյուր հարվածի: Գլուխը պետք է լինի արտահայտության դաշտավեր, իսկ աճպերը՝ տանում են հարվածը:
80-ական թվականների շփոփում. Նրանով քայլեք առանց փոխելու կշռը, ոտքերը մնում են մոտիկ հատակին, իսկ ազգային մասը՝ անշարժ:	Արկան հավասարակշռության առումով, շարժումները թվում են մեքենայական, քանի որ դրանք իրապես մեքենայական են: ոտքերը շարժվում են, բայց մարմինը չի արձագանքում: Սա այնպիսի "անվճար հեռուստատեսության գովազդի" որակությունն է, ինչը վկայում է պարի մի հատուկ ժամանակաշրջի մասին, որը չի զարգացել երաժշտության հետ:	Երբ աջ ոտքը քայլում է, ամբողջ կշռը տեղափոխվում է դրա վրա: Ականջները արձագանքում են, քանի որ մարմնի ֆիզիկական օրենքները պահանգում են այդպիսի արձագանքը, երբ կշռը ամբողջությամբ տեղափոխվում է: Շփայությունը վերածվում է երկու քայլի:

Հեռախոսով նկարահանելը՝ հեռախոսը պահել աչքի մակարդակի վրա և երկար ժամանակ նկարահանել դիսջեյին:	Ինչպես նշված է 4-րդ բաժնում: Ավելի լուրջ խնդիրը այն է, որ հեռախոսը, եթե գտնվում է տեսադաշտում, արգելափակում է մարդու դեմքը և շարժվող ձևերը, ինչպես նաև թաքցնում է նրան: Նրանք անհետանում են էկրանի հետևում, մի տարածքում, որը ստեղծվել է առկայության համար:	Մեկ լուսանկար, դիտանկարը արեք գոտկատեղից կամ փորձքից (լավ պատկեր, ավելի քիչ էական), անմիջապես վերադրեք հեռախոսը շորտին:
"Հենց ժամանած եք": ամբողջությամբ անշարժ կեցվածք պահելով բեմի մեջտեղում, ակնարկելով շրջապատը և որոշելուց առաջ ոչ մի շարժում չկատարել:	Համարձակման ժամանակահատվածը հատակի եզրում բնական և օգտակար է: Համարձակման ժամանակահատվածը հատակի կենտրոնում թվում է, որպես անորոշություն այն մասին, թե որտեղ գտնվել: Այն առաջարկում է «անհրաժեշտ բարձրությունը»՝ այն ուշադրությունը, որն Դուք փորձում եք խուսափել:	Տեղաշարժվեք եզրին մոտ, ընդ որում, գնահատեք իրավիճակը: Բացահայտեք ռիթմը եզրից: Ապավելիս դուրս եկեք հատակի վրա, արդեն շարժվելով: Եզրից հատակի անցումը հաստատման գործընթացն է. ժամանեք պարելու ոգևորությամբ:

5.2 — Անգամ այն բաները, որոնք կարող են թվալ սխալ, բայց իրականում այդպես չեն:

- Մենակ պարել ձեր սեփական տարածքում՝ դա չի թվում սխալ: Թվում է, որ դա միտված է:
- Աչքերը փակված են. Թվում է, որ լսում է երաժշտությունը և ամբողջությամբ նրան է հավասարակցում, ինչը սովորական է:
- Մանր, կրկնվող շարժումներ. Մի թողեք, որ դրանք թվացեն սխալ, եթե դրանք ռիթմիկորեն միասեռ են: Անձը, ով մեկ փոքրիկ շարժում կատարում է երեք ժամվա ընթացքում, թվում է ավելի հարմարավայել, քան այն անձը, ով հինգ տարբեր շարժումներ է կատարում տասներկու վայրկյանի ընթացքում:
- Ելեկտրոնային երաժշտություն է: Բազմիցս լինում է, որ բառեր չեն լինում:
- Անհատական ոճով շարժվելը, եթե այն տարբերվում է շրջակա միջավայրից, չէ որ սխալ է: Երաժշտական արձագանքը անհատական է: Անձը, ով արձագանում է հայ-հատին, երբ մյուսները նվագում են բաս դաշտի վրա, չէ որ սխալ է՝ նա պարզել է այլ շերտ:
- Առաջացած քրտնոտությունը՝ ոչինչ վտանգավոր: Կարող է լինել, որ պար եք արել:

5.3 — Այն միակ կանոնը, որը ամեն ինչ շտկում է:

✦ ԱՐԴԵՇԱԿՈՒԹՅՈՒՆ. Ձևացրեք, որ կարող եք պարել: Նրանց միջև տարբերությունը, թե ինչպես եք տեսնվում՝ պարողի կամ ոչ պարողի տեսքով, հազվադեպ է լինում շարժույթների վրա: Այն այն մասին է, արդյոք դուք կատարում եք ձեր շարժույթները ամբողջությամբ:

Մի փոքր, բայց նվիրված խումբ միշտ ավելի էֆեկտիվ է, քան մեծ, բայց անհաստատված մեկը: Այսը "տանգո" սկզբունքն է մեկ արձակմամբ: Մարդը, ով ամբողջ գիշեր կատարում է երկու քայլ՝ լրիվ քաշափոխությամբ և նպատակով, այն հինգերը, որոնք համընթաց են երաժշտությանը, թվում է ավելի փորձառու, քան մարդը, ով կատարում է տասներկու տարբեր շարժումներ՝ կես քաշով և հստակ անվստահությամբ, թե արդյոք նա դրանք ճիշտ է կատարում:

Հավատարիմ եղեք այն շարժմանը, որն անում եք: Հասեք դրան: Այնուհետև թողեք հաջորդը գա այդտեղից: Երկպահությունը շարժումների միջև էլիվ է, իսկ ինքնագիտակցությունը չէ՝ ինքնույուրույն շարժումներում:

Բաժին 6. Ուրախության քարտեզը. Անցումները մարզանք են, եթե դրանք ճիշտ ձևով կատարվեն:

THE CENTURION – Երեք ժամ շարունակ 145 բաբաթոմցանությամբ աշխատող օրգանիզմը ինչ-որ բան է անում: Գիտեք, թե ինչ:

Recovery Kernel-ի ֆիզիկական հարթակային կառուցվածքը առանձնացնում է ինտենսիվ, մշտական վազքաշարժությունը որպես BDNF-ի, դոպամինի և էնդոկանաբինոիդների (անանդամիդ) արտադրության համար ամենակարևոր ֆարմակոլոգիայից այն կողմ գործող միջամտություններից մեկը: Երեք ժամ տեւողությամբ մասնակցություն տեխնո-չափողան՝ եթե օրգանիզմը լիովին ներգրավված է, ոչ թե հեռախաղային սարքով զբաղված, կարող է բավարարել կամ գերազանցել իմաստալից վազքաշարժության ֆիզիոլոգիական շեմը: Հարցն այն է՝ որոնք են այն շարժումները, որոնք ինչպիսի օգուտներ են բերում:

Շարժվել:	Գլխավոր մկունքները, որոնք ակտիվանում են.	Կարդիովասկուլյար ինտենսիվություն:	Recovery Kernel-ի օգուտները:
The Bounce (հիմնական)	Քառակուսային մկունքներ, ազդային մկունքներ, աղվեսներ (ենցիական լարում փափկացված ծնոտների վրա), կոնքի առաջամասի մկունքներ՝ քաշի տեղաշարժով:	Ցածր ծանրաբեռնվածություն՝ կարող է շարունակվել անսահմանափորձ: Ավելի ուշադրություն դարձվում է դիրքին, քան սիրտ առողջությանը:	Էնդոկանաբինոիդների ակտիվացումը տեղի է ունենում մարմնի կանոնավոր և պայմանական շարժույթների միջոցով: BDNF-ը սկսվում է մոտավորապես 20 րոպտաՀետո, երբ մարմինը ենթարկվում է տևական, ցածր ինտենսիվության շարժույթների:
Երկու փուլը (ամբողջական քաշի փոխանցում):	Գլուտեալ մկունքներ (գլխավորը՝ յուրաքանչյուր քաշի փոխանցումն ակտիվացնում է կանգնած կողմի գլուտեալ մկունքը), ազդրային հարվածողներ, ծնոտներ, ուսնագոտկային հատվածի վերին	Ցածրից մինչև չափավոր՝ կախված է քաշի փոխանցման չափսից և արագությունից:	Ոսկրակապի կայունության վազքաշարժեր: Պահպանվող լատերալ քաշի փոխանցումը անմիջապես համեմատելի է լատերալ շարժման հետ, ինչը հանդիսանում է ծնկի և ուսամեջքի վիրավորություններ

	մասի ստաբիլիզատորներ։		ի կանխարգմանման մարզանք։ Թոփ գովազդային պարը լատերալ կայունության մարզանք է։
The Stomp (լրիվ)։	Բութակեղեններ (շարժման ազդեցության դիմացկունություն), քառասրտամաշկեր (եվրոպական մասի ուժ), ծնոտային մկաններ (բեռի փոխանցում), առաջային թիբիալիս (ձգող փուլ), կոնքի բարձրացուցիչ մկաններ։	Միջինից բարձր, 140+-ի հաճախությամբ՝ hard techno-ի տեմպով կատարվող ոտքի շարժումները իրական պլիոմետիկ վազք են։	150 միավոր արագությամբ շարունակվող ծալքերը համեմատելի են սրտանոթային վազքի դասերի հետ։ Կեցվածքի խնդիրը (հավելվածի B բաժինը) մասամբ լուծվում է այստեղ. ոտքերը և թեւաբազուկները իրական աշխատանք են կատարում։ Միներալները կարևոր են։
Մարմնի շարժում (ուսերից մինչև ազդային մասը)։	Ուղեղային մկունքները, որովայնի մկունքները (վերահսկելի ակտիվացում՝ շրջման միջոցով), թեքող մկունքները (եթե ավելացված է պտույտը) և կոնքի առաջամասի մկունքները։	Ցածր—բայց ողնաշարի շարժունակության վազքեր։	Ուղեղային լարվածությունը։ Այն մարդիկ, ովքեր կանոնավորապես պտտվում են ակումբներում, հաճախ ունեն ավելի լավ ողնաշարի շարժունակություն, քան նրանք, ովքեր այդպես չեն անում։ Այդ պտույտն էլեկտրոնային ողնաշարի հատվածների կառավարվող միացում է՝ նման այոգայի "կատ-ամորձ" դիրքին, բայց 128 BPM արագությամբ։
Ձեռքերը վերև (շարունակական բարձրացում և	Դելտոիդային մկունքներ (վերին և կողային	Ցածր ծանրաբեռնվածություն, բայց պետք է	Մարմինը բարձրացված վիճակում գտնվող

պահում շինարարության ընթացքում):	մասերը), թրապեցիուս (վերին մասը), ռոտատորական մանժետի ամրացուցիչներ:	ուշադրություն դարձնել թևերի մկունների առաճողականությանը:	մարդը, որն այդ դիրքը պահում է հինգ րոպե, իրականացնում է շարունակական դելտոիդային իսոմետրիկ/ենթադրելի աշխատանք: Այս գործընթացը բավականին բարդ է: Դա նույնպես բացատրում է, թե ինչու հետո, երկար վազքի ընթացքում ձեռքերը ցած դնելիս զգում ենք հանգստություն. դելտոիդները արդեն փսողացած են:
The Lean (շարունակվող):	Կորի մասը (իսոմետրիկ— առաջ դիրքը պահանցնելու համար անընդհատ կարգավորում է անհրաժեշտ լինող շերտային մկունքները և կողային մկունքները), ազդի առջևի մասը, մեջքի մկունքները:	Արդյունավետ, բայց մշտական կորի մասնաշարժում:	Berghain-ում վեց ժամ շարունակ լողալը մի ամբողջական մարզանք է: Ցավը, որն զգացվում է ցածին հատվածում երկար տեխնո սեսիաների հետո, մասամբ պայմանավորված է առաջ դրված կեցվածքի հետևյալ լարվածության հետ, ոչ միայն այն հանգիստ կեցվածքով, որը պահպանվում է:

6.1 — Տարբեր ոճերի պարով արդյունահանվող կալորիաների քանակը:

Ժանրը և վայրի համապատասխանությունը:	**Մոտավորապես արդյունաբերվող կալորիաների քանակը մեկ ժամում:**	**Հավասարազեն ֆիզիկական վարժություն:**
Հեռախոսի հետ կապված	80-120 կալորիա/ժամ՝	Կանգնած վիճակ: Ոչ թե

գործունեություն, առավելագույնս քիչ շարժում (մոտավորապես այն, ինչ շատ փառատոնի մասնակիցներ անում են)։	համապարեղվում է կանգնած լինելուն։	մարզանք։
Երկու քայլ՝ մեղմ քաշի փոխանցումով, հաուս երգերի ֆոնին։	250–350 կալորիա/ժամ	Արագ քայլք։ Արժեքավոր գործունեություն։
Պլանավորված է երկու փուլով լողավազանի մարզություն՝ տեմպը 130-145 միջոցով։	350-450 կալորիա/ժամ	Միջնակարգ արագությամբ ճոպանվարժություն։ Ճշտորդենյա սիրտնաշխատողության մարզում։
Հարդ տեկնո, 145-160 BPM հաճախությամբ՝ ամբողջական բասային հարվածներ։	450-600 կալորիա/ժամ	Աերոբիկայի դաս, թռչողություն։ Բարձր հավանականությամբ և տևաբաշխված ֆիզիկական վազք։
Ամբողջական մարմնի ներգրավում՝ մարմնի շարժումներ, ձեռքերի բարձրացումներ, ոտքերի հարվածներ, տևական շարժումներ։	500-700 կալորիա/ժամ	Միջնակարգ ինտենսիվությամբ HIIT (մարզանքների բարձր ինտենսիվության միջերես). Ահա թե ինչու՞ էլ մարդիկ, ովքեր մասնակցում են բարձր էներգետիկ միջոցառումներին, այնքան շատ կալորիա են այրում, քան ակնկալում են, և թե ինչու՞ էլ էլեկտրոլիտների փոխարինումը պարտադիր է։

Կալորիական արդյունաբերության տվյալները բացատրում են, թե ինչու են առաջանում ոտքերի կծկումները, ինչու է լողվում էլեկտրոլիտները և ինչու է սնունդը կարևոր մի երկար փառատոնի օր։ Եթե մարմինը արտազգեցնում է 500 կալորիան ժամում, չորս ժամվա ընթացքում այն արտազգեցնելու է 2000 կալորիա։ Վենդինգ սրճարանի հոտդոգը այդ պահանջները չի բավարարում։ Ավելի մանված տեղեկությունների համար դիտեք Հավելվածի սննդային բաղադրության բաժինը։

Բաժին 7. Համապատասխանության մրցույթը. Մենք բնականոն մրցակիցներ ենք, և դա լավ է:

ՑԵՆՏՈՒՐԻՈՆԸ. Անձը, որը գտնվում է դուք շրջապատող տարածքում և ձգում է ձեր ուշադրությունը, չէ միայն զավեշտանք: Այն տեղեկատվական միջավայրի մաս է:

Տանգահարը մի սոցիալական հարթակ է: Այն միշտ էլ այդպես է եղել: Վաղ շրջանի Չիկագոյի xayc-կուլուբները և Նյու Յորքի վոգինգ բոլերը պարզապես մրցույթային ներկայացումների վայրեր էին: Բեռլինի տեխնոյի մութությունը և անանունությունը մասամբ այն հանգեցվում է, որպեսզի վերացվի տեսողական մրցույթի տարրը. սակայն դա չի վերացնում այն, այլ փոխում է այն, ինչի շուրջ է ընթանում մրցույթը (գիտելիքների խորություն, երաժշտական իմացություն, ֆիզիկական հարմարավետություն):

Արդյունավետությունը բարձրացնելու համար, հաշվի առեք հետևյալները.

* Մոտեցողական ոգին կարևոր է: Անկեղծ և հասկանալի լինելը օգտակար է:
* Համագործակցությունը կարևոր է: Միասին աշխատելը նպաստում է ավելի լավ արդյունքների:
* Պատճառաբանությունն անհրաժեշտ է: Հստակ և համոզիչ պատճառաբանությունը օգնում է ընտրության կայացմանը:
* Համադրելիությունը կարևոր է: Տարբեր տարրերի միասնականությունը ապահովում է լավաշխատող համակարգ:
* Առաջընթացը անհրաժեշտ է: Սպառազինությունները պետք է զարգանան, որպեսզի բավարարեն փոփոխվող կարիքներին:

[Համադրելիության աղյուսակ]

Անձ	Դեր	Համադրելիություն
Ա	Ծրագրավորող	Բարձր
Բ	Նախագծող	Միջին
Գ	Թեստավար	Ցածր

Մեդիկոսական օգնությունը չէ հաշտվելը:

Մրցակից իրականությունը:	Ինչպես դեղերը վերաբախվում են դրան:	Ինչպես պարի վայելքը այս հարցում է փոխազդում:
Մարդիկ միմյանց գնահատում են պարահանդեսի վրա: Ձեր տեսքը, ձեր շարժումները, այն, թե արդյոք դուք ունենալ եք զգացողություն, որտեղ էլ եք՝ ամեն ինչ գրանցվում է սոցիալական առումով: Սա հոգեկան	MDMA-ի օքսիտոցինի արձակումը և ալկոհոլի կորտիկոլիմբային համակարգի դանդաղեցումը նվազեցնում են սոցիական գնահատման ընթացքում զգացվող լարվածությունը: Այդ մրցելության	Մարզված ֆիզիկական կարողությունները փոխում են մրցույթի բնույթը՝ դրանից մի բան, որը պետք է կառավարել, դառնում է մի բան, ինչին կարելի է մասնակցել: Անձը, ով գիտի, թե ինչպես շարժվել, չի մրցում

խնդիր չէ: Այսպես է լինում, երբ մարդիկ միասեռ են գտնվում սոցիալական տարածքում:	հետևանքով առաջանում է ինքնագիտակցություն, որը ֆարմակոլոգիապես դանդաղեցվում է: Որոշ չափով հենց այդ պատճառով էլ այս նյութերը օգտագործվում են սոցիալական պարերի ժամանակ:	անհանգստությամբ. նրանք ավելացնում են տեսողական և ֆիզիկական հաղորդագրություն միջավայրին: Այն վայրի որակը բարձրանում է, երբ մարդիկ լավ շարժվում են:
Այսպիսի մի լուրջ խնդիր կա. ծանրամիտության այն հատուկ ձևը, որը հայտնվում է գագաթների մեջ, մարզվելու ժամանակ, երբ դուք չեք կարողանում լավ ելույթ ունենալ, կամ սպասելիս երաժշտությանն ու մարդկանց: Այս ծանրամիտությունը սոցիալապես անհարմար է, հատկապես այն ժամանակ, երբ ուրիշները թվում է, որ ավելի մեծ հետաքրքրությամբ են զբաղված:	Հետևյալ նյութը վերաբերվում է հոգեկան ցավին՝ նվազեցնելով դրա զգացումները: Ամենասիրտությունը առկա է, բայց այն պակաս կարևոր է: Սա լեգիտիմ գործառույթ է սոցիալական նյութերի համար. սակայն, դա նույնպես այն գործառույթն է, որը պարը կատարում է առանց ֆարmացևտիկ արժեքի:	Ակտիվ ֆիզիկական մասնակցությունը երաժշտությանը վերացնում է ձանձրալիությունը: Ֆիզիոլոգիապես անհնար է լինել ձանձրալի, եթե դուք իրականորեն պարում եք: Մարմինը, որը նվիրված է երաժշտության ռիթմին, չունի ձանձրալիության համար: Սա մարմնի բնական արձագանքն է ձանձրալիությանը:

7.1 — Զրույցի և Ապասման ձևը. Սոցիալական Նրատանց, առանց որպեսզի դա տարօրինակ լինի:

Տանգահարի սոցիալական հայտնիքը ունի բանավոր լեզու: Այն կարդող և դրան մասնակցող մարդիկ:

- Աչքերի շփումը պետք է լինի կարճատև և ջերմ, հետադարձվող՝ ուշադրությունը կենտրոնացված լինի երաժշտության վրա: Խուսափեք տեսողական դիտարկումից կամ ամոռայությունից: Մարդկանց միջև փոխհասկանալու այն պահը, երբ նրանք գտնվում են նույն տարածքում և համատեղ շարժումներ իրականացնում են, որը տևում է մոտավորապես երկու ռիթմային միավոր, համարվում է դասագրավչական սոցիալական շփման ամենափոքր լրջագույն միավորը պարահանդեսում:
- Անդրաձայնությունը՝ ակամայաբար սկսել համաչափ շարժվել այն մարդու հետ, ով ձեր կողքին է, բնական մարդկային վարքի ձև է: Երբ դա տեղի է ունենում փոխադարձ գիտակցությամբ, ապա դա ամենուրախ սոցիալական փորձառություններից մեկն է լինում ակումբում: Առանց որևէ պաշտոնական առաջարկության, այն ձևավորվում է հարմարավետության և երաժշտության նկատմամբ արձագանքի շնորհիվ:
- Հրավերքը: այն իրավիճակներում, որտեղ զույգով պարելը հնարավոր է, հրավերքը գրեթե երբեք բանավոր չէ: Մարմնի թեթև անկյուն, քաշի

փոխադրում, որը ստեղծում է տարածություն մեկ կողմում, տեսողական շփում համատեղ երաժշտական պահերի ընթացքում. Դրանք են այն նախադեպերը: Ապագայում կարող է լինել ուղղության փոխարեն արձակում կամ շարունակություն դեպի այլ կողմ: Երկու դեպքերն էլ ամբողջական և օրինական հաղորդագրություններ են:

- Շրջանակը: Երբ ամենաշատ մարդկանց մեջ առաջանում է տեղ և մարդիկ սկսում են շրջանակ կազմել, այդ շրջանակը հրավերք է: Շրջանակի մեջ մտնելը նշանակում է ընդունել այն, որ ներկայացված բոլորը ձեզ կտեսնեն: Այս չէ վտանգ՝ դա լողարանի տարբերակն է միկրոֆոնը վերցնելու համար: Միայն այն դեպքում մտնեք, եթե պատրաստ եք ամբողջությամբ նվիրվել այն բանին, ինչ անում եք: Ձեզ չէ պետք միանգամայն հրաշքներ գործել: Ձեզ պետք է միայն ամբողջական ինչ-որ բան անել:

ՍԵԿՑԻԱ 8

*** Ապրում եք թմրանյութերի հետ կապված խնդիրներով: Ձեզ անհրաժեշտ է օգնություն:**
*** Դիմեք բժշկական օգնությանը: Բժշկական օգնությունը ստանալը չէ հարցի լուծում, այլ միայն առաջին քայլը դեպի առողջություն:**
*** Կապվեք ընտանիքի անդամների հետ: Նրանք կարող են ձեզ օգնել:**
*** Մասնակցեք խմբային թերապևտիկ կամ հոգեբանական նիստերի:**

ՍԵԿՑԻԱ 9

*** Ձեզ անհրաժեշտ է Recovery Kernel:**
*** Դիմեք բժշկական օգնությանը:**
*** Բժիշկները կարող են ձեզ նշանակել Naloxone:**
*** COMT-ը և DRD2-ը կարող են ազդել թմրանյութերի հետ կապված խնդիրների վրա:**
*** MTHFR-ը կարող է ազդել թմրանյութերի հետ կապված խնդիրների վրա:**

*** Blueprint-ը կարող է օգնել ձեզ հաղթահարել թմրանյութերի հետ կապված խնդիրները:**
*** findahelpline.com կայքը կարող է ձեզ օգնել գտնել օգնության աղբյուրներ:**

Ժամանակակից շարժողական գրադարան:

Electric Slide · Running Man · Roger Rabbit · The Spin · The Train · Russian Doll · Իսկ ամեն ինչն էլ

Dance Entropy · The Geriatric Venue · The Intergenerational Rescue

Յուրաքանչյուր սերունդ մշակել է մի շարժում: Յուրաքանչյուր շարժում դեռ առկա է:

Անձը, ով պարում է դեռևս այն ժամանակ, երբ դուք ծնվել եք, ինչ-որ բան կարող է ձեզ սովորեցնել: Մի թատերացեք նրա հետ: Ապրեք և սովորեք նրանից:

Բաժին 8. Կլասիկ շարժումների գրադարանը:

THE CENTURION — Այս մեթոդները գործել են, ուստի նրանք մնացել են: Դրանց մասին իմացեք:

Յուրաքանչյուր շարժում այս պարերի հավաքածուում է մշակութային արժեքավոր առարկա: Այն ստեղծվել է որոշված համայնքում, որոշված երաժշտական միջավայրում՝ արտահայտելու այն բաները, որոնք խոսքով չի կարելի: "Running Man"-ը ծագել է բրեյք-դենսի ժամանակաշրջանի մրցակցային ոգուց: "Electric Slide"-ը Կարիբյան շարանային պարերի ժառանգն է: "Roger Rabbit"-ը առաջացել է Աֆրոամերիկական երաժշտական մշակույթի որոշված պահին: Այս պարերի մասին իմացելուց դուք ծանոթանում եք նրանց պատմության հետ, նույնիսկ երբ դրանք կատարում եք լուսամուտած սենյակում՝ 128 բիթ/րոպե արագությամբ:

Յուրաքանչյուր շարժում ներառում է հետևյալը՝ քայլաշարի ձևը, այն արագության տիրույթը (BPM), որտեղ այն լավ է աշխատում, ժանրը, ինչպես նաև այն, թե ինչը դարձնում է այն գեղեցիկ և ինչը՝ սխալ:

8.1 — Շարքերի ձևավորում և խմբային շարժումներ:

Այս շարժումները պահանջում են առնվազն երկու մարդ և լավագույնը հաջողվում են խմբերով: Դրանք ցանկացած դիրքի "սոցիալական կապող նյութ" են՝ շարժումներ, որոնք ստեղծում են համայնք, այլ ոչ թե պարզապես ցուցադրություն:

The Electric Slide

Electric Slide - Marcia Griffiths, 1976 թվական. Այս երգը դարձավ պարային հայտնիություն 1980-ական և 1990-ական թվականներին:

Քայլի ձև:	Ժամանակը:	Ինչը կարող է դարձնել այն ճիշտ:
Փուլ 1 – ԱՆՀԱՐՅՈՒԾ: աջ ոտնը շարժեք աջ: Ձախ ոտքը դրեք այն կողմում, որպեսզի միասին լինեն: Մեկ անգամ ևս շարժեք աջ ոտնը աջ: Ձախ ոտքը դրեք աջ ոտքի մոտ (անվազ բեռով): Այդ հաշվել է չորս քայլ, աջ կողմով: Փուլ 2 – ՁԱՅՆ: Հակառակ: Շարժեք ձախ ոտնը ձախ: աջ ոտքը դրեք այն կողմում, որպեսզի միասին լինեն: Մեկ անգամ ևս շարժեք ձախ ոտնը ձախ: Աջ ոտքը դրեք ձախ ոտքի մոտ: Հաշվել է չորս քայլ, ձախ կողմով: Փուլ 3 – ՀԻՆՈՒՄ: աջ ոտքը դրեք հետևում: Ձախ ոտքը դրեք հետևում: աջ ոտքը դրեք հետևում: Միասին դրեք և թեթևակիորեն հպեք ձախ ոտքը աջ ոտքին: Հաշվել է չորս քայլ, հետևում: Փուլ 4 – ՍՈՒՐՈՒՅՆՈՒՄ: Մեկ քայլ դրեք առաջ ձախ ոտքով և կատարեք մեկ քառորդ շրջան ձախ (հիմա դեմ առնող Այդ է պատճառը, թե ինչու՞ են լավ աշխատում շարքային	Լավագույնը 90-120 BPM տեմպում է: Հարմար է R&B, պոփ և գովազդային երաժշտության համար: Electric Slide-ը նախատեսված է տարբեր երգերի հետ համադրվելու համար՝ քանի որ հաշվարկը բավականին ընդհանուր է և կարող է ծառայել տարբեր տեմպերի պարային շարժումների համար:	Սլայդը մի քայլ չէ, այն սահուն է: ոտքը պետք է շարժվի հատակի վրայով՝ թեթև շփման ձայն առաջացնելով: Եթե ձեր ոտքերը բարձրանում են և դուք քայլում եք, ապա դուք այլ պար եք կատարում: Պահպանեք ոտքերը մոտ հատակին: Հետևողության վերջում գտնվող շփումը պետք է լինի հստակ և անշարժ պահ՝ մի՛ շտապեք դրանցով:

պարերը. բոլորը դիմում են նույն ուղղության և միասին պտտվում են պարի ժամանակ:		

Շարքի ձևավորումը. Բոլորը դիմում են նույն ուղղությանը, շարքերով: Electric Slide-ի էությունը տեսողական միասեռությունն է՝ բոլորը միաձուլված շարժվում են, միաժամանակ պտտվում են և միասին դիմում են հաջորդ պատին: Շարքին միանալը հեշտ է. դիրեք ձեզ շարքի վերջում, դիտեք մոտակայքում գտնվող անձի մեկ պտույտ, այնուհետև միանալիս պտտվեք: Ձեզ չէ պետք հայտնել: Դուք պարզապես միանում եք:

Ուղևորատարան / Ձեռքեր պարենի վրա

The Train / ուսային գոտի. Այս վարժությունը տարածված է բազմաթիվ տասնամյակներ շարունակ:

Երկու կամ ավելի մարդիկ, որոնք դրել են իրենց երկու ձեռքերը առջևում գտնվողի պարանոցին: Առջևում գտնվողը սահմանում է ուղղությունը: Մյուսները հետևում են: Շարժումը կազմված է քաշի փոխանցումից և ցատկումներից, որոնք համաձայնեցված են շարքում՝ երբ առջևում գտնվողը փոխում է իր քաշն աջակողմին, այն զգացվում է ձեռքերի միջով և տարածվում հետ: Շարքը□□□□□□□վում է որպես մեկ օրգանիզմ:

- Հպեք ուսերին, ոչ թե պարանոցին: Ուսերի վրա դրվածությունը հարմար և կայուն է լինում: Պարանոցի հետ շփումը անհամարժեք է: Աջակողքի հետ շփումը անձնական է: Ուսերը սոցիալապես ընդունելի տարածք են:
- Ձեռքերը թեթև են՝ հանգիստ վիճակում, ոչ թե ամրացված: Անձիկները հետևում են պարաններին, երբ դրանք շարժվում են, այլ ոչ թե ուղղորդում են դրանք:
- Ավագը առաջնորդում է խմբին: Շարժվում են առաջ, շրջապտույտներ անող և ամբոխի մեջ թափանցող: Ամենալավ խմբերը չեն հետևում ուղիղ գծի՝ նրանք թեքվում են, պտտվում են և այցելում յուրաքանչյուր անկուն: Նման է կոնգայի շարժվող շարքին, բայց ավելի ամուր և համաձայնեցված:
- Շարքում գտնվող մարդկանց շարժումները զգացվում են նրանցից հետո գտնվողների կողմից: Շարքի մեջ համաձայնեցված ցատկերը ստեղծում են ալիքային էֆեկտ, որը բնորոշ հաճույթ է առաջացնում՝ մարմինը զգում է մյուս մարդու ռիթմը ձեռքերի միջով և այն ուժեղացնում է:

Ժանր/ԲՊՄ: Աշխատում է 110-130 ԲՊՄ արագությամբ: Ամենազգալիորեն համապարփակ է house և R&B երաժնության հետ, սակայն կարող է օգտագործվել ցանկացած տեմպում, որտեղ հնարավոր է խմբային շարժում:

Հավելվածի անունը՝ "Մատրյոշկա":

Russian Doll / Ներդրված կառուցվածք. Համասեռամոլների, բիսեքսուալների և տրանսգենդեր անձանց ակումբային մշակույթ և խմբային երջանկության վայրեր:

Երկու (կամ երեք կամ ավելի) մարդիկ դիրքավորված են այնպես, որ բարձրահասակը գտնվում է ցածրահասակի հետևում: Նրանց ձեռքերը թափանցած են ցածրահասակի գոտկատեղի վրա կամ փորձելով ամրացնել դիրքը: Երկուսն էլ սինխրոն շարժումներ են կատարում: Այն նման է Matryoshka խաղալիքներին. մեկը ներսում է մյուսի, նույն ձևով, տարբեր չափերով, և շարժվում են որպես մեկ ամբողջություն:

- Արտաքին մարդը (ետևում գտնվողը) առաջինը պետք է համապատասխանի ներքին մարդու շարժմանը՝ մի փորձեք առաջնորդել ետևից: Համոզվեք, թե ինչ է անում առջևում գտնվող մարդը և համապատասխանեք դրան: Այնուհետև աստեղծապես համաժամանակեցրեք շարժումները: Ներքին մարդը զգալու է այս համաձայնությունը և կենտրոնանա:
- Ձեռքերի դիրքը՝ ազգային մասում, հետևից, առանց ամրացման: Սպառնալիությունը՝ մարմնի մոտ գտնվելու զգացողություն, ոչ թե բռնակցության: Ներքին անձը կարող է ցանկացած պահի հեռանալ. դա սոցիալական պար է, ոչ թե վարժեցում:
- Այս շարժումը մեծացնում է բարձրության տարբերությունը. Այն լավագույնս տեսանելի է, երբ կա ակնհայտ բարձրության տարբերություն: Նստելու դիրքը ուղիղ է՝ կարճահասակ մարդը թվում է, որ նստած է ամենաշատ հասակավոր մարդու ձեռքում:
- Ռուսական խաղալիքը կարող է ընդլայնվել. Երրորդ մարդը կարող է դառնալ ամենամեծ շրջանի հետևում և նույնպես ծածկել այն: Ներարկման գործընթացը կարող է ընթանալ երեքից չորս անգամ, հատկապես ուրախ պահներին: Այդ ժամանակ դա վերածվում է տրենի տարբերակի:

Երբ տեղի է ունենում. Այն կարող է լինել ցանկացած պահի, հատկապես հավաքույթների ժամանակ, երբ բոլորը զգում են մեծ ուրախություն: Այս գործընթացը կարելի է սկսել դնելով ձեռքերը մեկ այլ մարդու կողքին, հատկապես երգի ժամանակ, որը միավորում է բոլորին: Եթե այդ մարդը թեքվում է հետևի շարժմամբ, ապա դա "ռուսական խաղալիք" է: Եթե նրանք առաջ են գնում, ուրեմն նրանք չեն հետաքրքրված այս գործընթացով: Այդ երկու արձագանքներն էլ ամբողջական են:

Ուշքոտ մերսում ուսերի վրա (խմբային ուսի մերսման տարածք):

"Գլուխը քաշելու" փառատոն և խմբային տոների վայրեր՝ հաճախ լինում են մեծ խմբերի հետ:

Ոչ այնքան ինչպես կարող է թվալ: Խմբային պարերում, դա կոչվում է ինքնաբուռն համատեղ շարժում, որտեղ շրջանի կամ խմբի անդամները սկսում են պարել և միևնույն ժամանակ թեթևակիորեն մերկացնում կամ դյուրավառում

իրենց հարևանին՝ ռիթմի հետևողությամբ։ Մարդիկ միաժամանակ ստանում և տալիս են։

- Կանգնեք ազատ շրջանի կամ գծի մեջ։ ձախ ձեռքը դրեք ձեր ձախ կողմում գտնվող մարդու ուսին, աջ ձեռքը՝ ձեր աջ կողմում գտնվող մարդու ուսին։ Այժմ սկսեք շարժվել ռիթմի հետ։ Երբ հնչեն թմբորները, բոլորը միաժամանակ թեթևակի լարվածություն կստեղծեն իրենց ուսերում։ Թողեք։ Հաջորդ հարվածի հետևում՝ նույնը կրկնել։
- Միաժամանակյա տրամադրում և ընդունելություն ստեղծում է հատուկ համայնքային զգացողություն՝ դուք միասին լինում եք խնամքի առարկա և օգնության աղբյուր։ Սա այս հազվագույն պարերի ձևերից մեկն է, որը բացահայտորեն իրականացնում է փոխադարձ խնամքը՝ որպես շարժման մաս։
- Պարբերությունը պետք է ընդգծվի առաջին և երրորդ հարվածների վրա, կամ դասակի հիմնական հարվածի վրա։ Համադրված, թեթև, ռիթմիկորեն ակնառու։
- «Պարանոցի խորշը». Ոմանք այս ձևն օգտագործում են որպես կեցվածքում պարելու լրացուցիչ տարբերակ. Մեկ ձեռքը դրվում է մոտակա մարդու պարանոցին, և մարմինը աշխատում է երաժշտության հետևից, ձեռքը նուրբ շարժվում է մարմնի հետ միասին։ Այն պուո ֆորմաներ էլ է, քան կոնգան, պակաս կառուցված է, քան "դիրքաշարը", և ավելի անձնական է, քան շարային պարերը։

8.2 — 80-ական թվականների արխիվը:

Այս շարժները առաջացել են հատուկ մի քանի գործոնների համադրության արդյունքում՝ երաժշտական տեսահոլովքի տարածումը, ֆիտնես մշակույթը, տասնամյակի սկզբում New Wave-ի և hip-hop-ի խառնաշարժությունը, ինչպես նաև բրեյքդանսի հեղափետյան: Այդ շարժները ներգրավված են վիզուալ մշակույթի մեջ: Երբ դրանցով զբաղվում եք, դուք հղում եք անում ինչ-որ բանին:

Շարժվել:	Քայլի ձև:	Ուր էլ եղել լինի / ժամանակաշրջան	BPM/ժանրի համապատասխանությունը:
The Running Man	Սա այն շարժումն է: Դրեք ոտքերը միասին: Ավելացրեք ձախ ոտքը դեպի առաջ, մինչդեռ աջ ծունդը բարձրացրեք դեպի կուրծկան, աջ թևը հետ է շարժվում: Մեկտեղ: Դրեք ձախ ոտքը, ձգեք աջ ոտքը դեպի հետնոց, մինչդեռ ձախ ծունդը բարձրանում է, ձախ թևը հետ է շարժվում: Հետապատճառը. Ձեզ թվացելու է, որ վազում եք, բայց ոչ մի տեղ չեք գնում: Գլխավորը՝ այսպես կոչված "ծունդի բարձրացումն է": Եթե չկա ծունդի բարձրացում, դա պարզապես վազելու շարժում է: Այստեղ՝ "Running Man":	MC Hammer և Bobby Brown-ի կողմից հանրաճանաչեցված, 1988-1990 թվականներ: Համաշխարհային լավաշրջանի բարձր էներգիայի ազդեցությունը զգալիորեն երևում է՝ շարժումը սիրտանյութային է: Այն դարձել է ժամանակի համընդհատակ խորհրդանիշ և տարածվել է Մեծ Բրիտանիայի վաղ փառատոնային մշակույթում:	90-120 ԲՊՄ: Հիփ-հոփ, վաղ հաուս, պոպ: "The running man" տեխնո տեմպերում (130+) շատ արագ դառնում է ֆիզիկապես բարդ. այն ավելի շատ նախատեսված է որպես կարճատև շարժում, քան ինչ-որ միջոցով պահպանվող շարժում այդ արագությամբ:
Ռոջեր Ռաբիտ	Սկսեք ոտքերը միասին: Աջ ոտքը հետ քաշեք, մինչդեռ ձախ ծնոտը բարձրացնում եք (թռիչքը): Ձախ ոտքը դանդաղ վերադառնում է առաջ: Աջ ոտքը նորից հետ քաշեք (գլորումը): Աջ ոտքը առաջ տանեք, որպեսզի միակցվի	1980-ական թվականների վերջիների հիփ-հոփ: Անվանվել է ծաղրանկարային կերպավորության ցատկող շարժման անունով: Համբավվել է երաժշտական տեսահոլանկարների մշակույթում, հատկապես MC Hammer-ի հետ	85-115 ԲԱՀԱՎՐԱՅՈՒԹՅՈՒՆԸ: Հիփ-հոփ, հին դարաշրջանի R&B: "The Roger Rabbit" շարժումը հատուկ է հիփ-հոփ ժամանակաշրջանին. այն կարող է թվալ նոստալգիկ ժամանակակից վայրերում, բայց

	ձախին: Այս պարակի առանձնահատկությունը hop-drag-close հաջորդականություն է. ոտքը հետ գլորվում է հատակի վրայով, այլ ոչ թե դանդաղ քայլում:	միասին: Այդ շարժումը ունի պլաստիկ, ծաղրանկարային որակներ. Բեռը թեթև է, շարժումը խրախճական է, իսկ դանդաղեցումը՝ կամավոր:	տաք և ուրախ նոստալգիա առաջացնում է, եթե կատարվում է հետաքրքությամբ:
The Worm	Ամբողջությամբ դրեք ձեռքերը և ոտքերը հատակին: Սկսեք շարժումները պտպտոցի դիրքում: Նվազեցրեք ուսերը հատակի մակերևույթին, բարձրացնելով գլուխը և կրծքը՝ այնպես, որ շարժումը տարածվի գլուխից մինչև ուսերը: Այնուհետև բարձրացրեք ուսերը, նվազեցնելով գլուխը՝ շարժումը հակառակ ուղղությամբ: Կրկնեք այս շարժումները առաջ ընթանալիս: "Վիշապը" ամբողջական մարմնի շարժում է, որը տարածվում է հատակի վրայով: Ապրանքատեղ: Սա հատակին կից արվող շարժում է: Բարձր ժամերին լավացուկների դահլիզները հազվադեպ են լինում առողջապահական միջավայր: "Վիշապը" նախատեսված է հատուկ պայմաններում և հատուկ վայրերում արվելու համար:	Բրեյքդենս մշակույթ, 70-ական թվականների վերջ - 80-ական թվականներ: Բրեյքինգի հիմնարար հատուկ շարժումներից մեկը: Այն դեռևս հանդիպում է պարային մրցույթներում, որոշ նոստալգիկ ակումբային միջոցառումներում և այն ժամանակ, երբ խմբի ինչ-որ անդամ բավականաչափ առարկայական է, որպեսզի թողնելով ամսերը, դուրս գա դեպի հատակի վրայով:	Ցանկացած տեմպով՝ որդը տեմպից անկախ է: Այն կարդացվում է որպես հայտարարություն, ոչ թե որպես շարունակվող ռիթմ: Երազեք այն մեկ անգամ, ամբողջությամբ, և վերադառնալ դիրքին:
Ռոբոտը:	Յուրաքանչյուր ծնոտի շարժումը առանձնացրեք և միտքով	Ֆանք և սոուլ ժամանակաշրջան, 1970-ական թվականների կեսը:	Արագությունը՝ դանդաղից մինչև միջնակարգ՝ 80-110 BPM: Այսպես

	դանդաղեցրեք շարժման արագությունը դիրքերի միջև: Ռոբոտը չէ, որ կարևոր է շարժումները, այլ դիրքերի միջև լինող դիտարկված ընդմիջումները: Յուրաքանչյուր անցում պետք է լինի կայունացում, հետո մեխանիկական վերագործարկում: Աջակողմը, ուսերը, ձեռքերը, ազգային մասը, ծնոտները բոլորը շարժվում են որպես առանձին միասեռ մասեր՝ ամրացված ծնոտներով:	Այս ոճն առնչվում է Մայքլ Ջեքսոնի վաղ ելույթներին, այնուհետև լայն տարածում գտավ բրեյքդենս ժամանակաշրջանում : "Ռոբոտը" համարվում է բոլոր նրանց հիմնականը, ովքեր հետագայում զարգացրեցին լոքինգ և պոփինգ ոճերը:	լավ է աշխատում երաժշտական ընդմիջման կամ խզվածքների ժամանակ: Ռոբոտային ձայնը լռության մեջ (կամ գրեթե լռության մեջ) հատկապես արդյունավետ է:
Համերգի ժամանակ Ջեքսոնը հաճախ էր կատարում այն, ինչ մեզ հայտնի է որպես "Moonwalk": Այդ շարժումը դառձավ նրա առևանգման ձեւը:	Դրեք ոտքերը միասին, երկուսն էլ հարթ՝ հատված լինելով հատակին: Սողեցրեք ձախ ոտքը հետևի կողմում, մինչդեռ բարձրանաք աջ ոտքի մատների վրա: Միաժամանակ, դրեք աջ ոտքը հարթ՝ հատված լինելով հատակին, մինչդեռ ձախ ոտքը բարձրանում է մատների վրա և սողում է հետևի կողմում: Հնացման տեսողությունը պահանջում է. (1) սողացող ոտքը պետք է մնա հարթ հատակին, (2) բարձրացող ոտքը պետք է լինի հստակորեն մատների վրա, (3) քաշի փոխանցումը ոտքերի միջև պետք է լինի անընդհատ և հարթ: Մայքլ Ջեքսոնի	Մայքլ Ջեքսոն, 1983 թվականի Motown 25 հեռուստաշարժում: Մեկն այն ամենաճանաչված պարային շարժումներից մեկը պատմության մեջ: Այն առաջացել է «backslide» անունով փողոցային պարի ոճից, որն առկայ էր funk երաժշտության միջավայրում, նախքան այն, որ Մայքլ Ջեքսոնը դրան ձևակերպեց և բարձրացրեց:	88-112 ԲԱՏԸ: Ավելորդ լավ է pop, R&B և soul ժանրերում: Moonwalk-ը հայտնի շարժում է: Եթե այն կատարեք մեկ անգամ՝ ճիշտ պահին և ճիշտ երգում, դա միասեռ լինելու է: Այնուհետև, եթե այն կրկնվի ամբողջ գիշերվա ընթացքում, դա դառնում է ներկայացում:

	"moonwalk"-ը 70% ձեռքներն են՝ մեխանիկական շարժումները ուղեկցում են յուրաքանչյուր սողացմանը:		
The Safety Dance	Տեխնիկապես՝ Men Without Hats խմբի 1982 թվականի տեսահոլովակի պարը ներառում է լայն դիրք, ձեռքերը տարածված կողմերին կամ բարձրացված, ինչպես նաև ազատոճույր ցատկեր և ձեռքերի շարժումներ: Հասարակական օգտագործությամբ՝ դա կարող է լինել այն ամենը, որը արտահայտում է այդ ժամանակաշրջանի էներգիան, անկաշկանդությունը և մի փոքր ֆեստիվալային բնույթը: Ցատկեք: Շարժեք ձեռքերը: Մարմինը չի համապատասխանում շարժողականության մակարդակին: Սա է ճիշտ էսթետիկան:	New Wave, 1982-1985 թվականներ: "The Safety Dance" պարը այն երաժշտության համար է, որը իրենք մոտ քիչ լրջորեն վերաբերվում են, քան տեխնոները: Այն նախատեսված է այն հատուկ անհոգ ուրախության համար, որն ավելի ուշ կվերականգնվի rave մշակույթում:	120-140 BPM. Նոր ալիք, սինթ-պոփ, ինչպես նաև մի քանի 80-ական թվականների էլեկտրոնային երաժշտության տարրեր: Ավելի շատ էներգետիկ և ուրախ խառնաշաբաղություն, քան հստակություն: Նպատակը լոկացումն է, ոչ թե տեխնիկական կատարելությունը:

8.3 — 90-ական թվականների արխիվը:

1990-ական թվականների պարահանդեսները ամերիկյան ժողովրդային պարի պատմության ամենահինովատիվ տասնամյակն էին: Հիփ-հոփը, R&B-ն և վաղ ակումբային շարժումները միաժամանակ ստեղծում էին նոր շարժումներ, իսկ երգերի տեսահոլովքերը դրանք տարածում էին ամբողջ աշխարհում՝ արդեն հայտնվելուց ընդամենը մի քանի շաբաթ անց: Այս շարժումներից շատերը ունեն լեգիտիմ աֆրիկյան և կարիբյան ծագում, որոնք առևտրային ժամանակաշրջանում թաքնվել էին. դրանք արժանի են այն գիտակցությամբ կատարման, որպեսզի հասկանանք, որոնք իրականում ունեն ծագում:

Շարժեք:	Քայլի ձև:	Հասցե/կոնտեքստ:	BPM/ժանր
The Cabbage Patch	Կեցեք ուսերը՝ թևերի լայնությամբ, ծնոտները մի փոքր թեքված: Երկու ձեռքերը նույն ուղղությամբ շրջվում են մարմնի առջեւում՝ կամ երկուսն էլ ժամացույցի սլաքների հակառակ ուղղությամբ, մոտավորապես ծնոտների բարձրության վրա: Մատները շարունակաբերյալ շրջվող շարժում են կատարում: Մարմինը մի փոքր պտտվում է ձեռքերի շրջման հետևից: Գլուտն կարող է նույն ռիթմով թեքվել: Այն հենց այն է, ինչպես որ թվացած է, և դա լիարժամանակ կատարելիս միանգամայն ճիշտ տեսք ունի:	Առաջին 90-ական թվականների հիփ-հոփ, որը տարածվել է Gucci Crew II (1987) խմբի կողմից: Անվանակոչվել է այն պատճառով, որ ձեռքի շարժումը նմանվում է մեկուստավորման փորձության: Դա դարաշրջանի ամենազանգվածային շարժություններից մեկն էր: "Cabbage Patch" շարժումը լավատեսական է. այն իրոք կատարելու միակ ճիշտ ձևը չկա:	85-115 ԲԱՀԱՎՐԱՅՈՒԹՅՈՒՆԸ: Հիփ-հոփ, հին դպրության R&B: Նոր ժամանակներում "The Cabbage Patch" արտահայտությունը կարող է ընկալվել որպես սիրային հղում անցած ժամանակներին: Եթե այն օգտագործեք ճիշտ պահին և ճիշտ երգում, լսարանը դա կգիտակցի:
Թիթեռը:	Արձակեք ոտքերը լայնությամբ, մատները ուղղված դուրս: Նվազեցրեք ծնկները դեպի կողմեր և պարբերաբար վերադառնում	Արևելյան 90-ական թվականների հիփ-հոփ և դանսհոլլ միաձուլում: Վարդագույնը ունի տարբեր ծագման վայրեր. ձեռքի տարբերակը	90-120 ԲԱՄ: Հիփ-հոփ, դանսհոլ, R&B: "The Butterfly" պարը լավագույնս է արվում լայն, ցածր դիրքով՝ եթե ոտքերը շատ

	նրանց: Ծնկները բացվում և փակվում են, ինչպես թիթեռքի թևերը: Սա թիթեռքի ոտքերի տարբերակն է, ոչ թե ձեռքերի: Այսպիսով կոչվող "թիթեռք" վարժությունը իրականացվում է ոտքերով, իսկ ձեռքերի շարժումները քննարկվում են այլ տեղ՝ որպես այն, ինչ չպետք է անել: Սա թիթեռքի ճիշտ տարբերակն է: Լայն դիրք, ծնկերը պարբերաբար բացվում և փակվում են ռիթմով:	առաջացել է ֆիտնես մարզանքներում, իսկ ոտքի տարբերակը՝ հիփ-հոփ և դանսհոլլ ժողովրդականությունից միաժամանակ: Ոտքի տարբերակը սկզբնականն է և ճիշտը:	մոտիկ են կամ ծնկները չեն բացվի, ազդեցությունը կորչում է:
The Humpty Dance	Digital Underground խմբի Shock G-ն, որը հանդես էր գալիս որպես Humpty Hump, ստեղծել է հետևյալ շարժումները. Շարժումները բաղկացած են թողունդավոր, կոնքերով առաջ ընթանալու և մի փոքր քիվ դեպի առջև գլորվելուց, ինչպես նաև հատուկ հաշտված և անկանոն ձեռքերի շարժումներից: Humpty Dance-ը հատուկ է ստեղծելու համակարգվածությա ն տեսակի պատրանք, որն իրականում ճշտորեն համապատասխանու մ է երաժշտության ռիթմին: Այս շարժումների հիմքում ընկած է այնպիսի տեխնիկա, որը բացահայտվում է այն իրականությամբ	1990 թվական, Digital Underground: ճարպահարքներից մեկը առաջիններից էր, որն ուղեցույցի դեր էր կատարում՝ երգը հայտնաբերում էր, թե ինչպես պետք է անել այդ շարժումները: "The Humpty Dance" շարժումը այնպիսի սկզբունք ստեղծեց, որ նախատեսված անհամաձայնությունը ռիթմին համապատասխան լինելու դեպքում համարվում է օրինական և արժևորվող:	90-110 ԲԱՄ: Հիփ-հոփ, որն ունի ֆանքային ազդեցություններ: "The Humpty Dance"-ը թույլտվության տեղեկություն է. այն ասում է պարահանդեսին, որ լրջությունը և տեխնիկական անկատարությունը միաժամանակ ընդունելի են:

	կանոնավոր շարժումներով, որոնք թվում են պատահական:		
The Tootsee Roll	Հետևեք աջ ոտքով առաջ, ձախ ոտքը դրեք աջի հետևում, աջ ոտքով առաջ, ձախ ոտքը դրեք աջի կողքին՝ չորս հաշման համար: Այնուհետև կրկնեք ձախ ցանկապատճառով: Սա ոտքերի շարժումներն են: Մարմնի մասնիկները. Երկու ձեռքերը ձգվում են առաջ, և ձեռքերը կատարում են պտույտներ (պտույտ դեպի առաջ)՝ համընթաց քայլերին: Երբ քայլը դեպի աջ է, ձեռքերը պտույտն իրականացնում են աջ: 1994 թվականի 69 Boyz խմբի երգը նկարագրում է շարժումը՝ այն կատարելիս: Այս ժամանակաշրջանի ամենակոշտ հաղորդակցական պարային երգերից մեկն է:	1994 թվական, 69 Boyz խումբ: Մայամի բաս երաժշտության դարաշրջան: "The Tootsee Roll" տարածաշրջային պար է, որը ազգային ճանապարհով հայտնվեց երաժշտական տեսահոլովակների միջոցով: Այն Մայամի բաս/բութի երաժշտության դիսկոտեկային մշակույթին առանձնակի ավանդ է:	90-110 ԲՊՄ: Հիփ-հոփ, Մայամի բաս, R&B. Ավելորին արդյունավետ է խմբերում, որտեղ քայլերի հաջորդականությունը կարող է ստեղծել տեսողական համաձայնություն, ինչպես լարքային ծնոտով պարի ժամանակ:
The Kid 'n Play	Երկու մարդ գտնվում են միմյանց դիմաց, ձեռքերի տակ: Անձը A ոտքով հարվածում է Անձ B-ի ոտքին: Անձ B խուսափում է և նույնատեղում հարվածում է իր աջ ոտքով: Անձ A հետ էլքվում է, միևնույն ժամանակ հարվածելով ձախ ոտքով: Երկու մարդիկ էլ այսպես փոխանակվում են ոտքերի	Kid 'n Play, 1988-1991 թվականներ: Անվանվել է և տարածվել դուետի և նրանց "House Party" ֆիլմի շնորհիվ: Սա հիմնականում համագործակցությա ն ձև է՝ այն չի կարող լինել մեկանգամյա գործողություն: Kid 'n Play-ը այդ ժամանակաշրջանի միասեռ պայքարի ձևն է:	90-115 ԲԱՀԱՎՐԱՅՈՒԹՅՈ ՒՆԸ: Հիփ-հոփ, R&B ժանրեր: Այս շարժումը պահանջում է համագործակցող գործընկեր և մոտ քառասուն վայրկյան տևողությամբ հավատարիմության զարգացման պաշտոնական փորձ: Սկսեք դանդաղ,

	հարվածներով, ստեղծելով մի շարք, որը չի առաջացնում բախման իրավիճակ: Սրա դժվարությունը և վարպետության գաղտնիքը ժամանակագրությունը է. ոչ մեկը չեն հարվածվում, և այնպես թվում է, կարծես հարվածները անցնում են միմյանց միջով:		աստեղծեք ռիթմը, այնուհետև անցեք լրջագույն արագության:
The Macarena	աջ ձեռքը դեպի առաջ (ձեռքի արանքով վարել): ամենայն ձեռքը դեպի առաջ (ձեռքի արանքով վարել). աջ ձեռքը պտտվում է դեպի վերև: ամենայն ձեռքը պտտվում է դեպի վերև. աջ ձեռքը դեպի ձախ ուսը: ամենայն ձեռքը դեպի աջ ուսը. աջ ձեռքը գլխի հետևում: ամենայն ձեռքը գլխի հետևում. աջ ձեռքը ձախ կողմում, ազգային մասում: ամենայն ձեռքը աջ կողմում, ազգային մասում. երկու ձեռքերը հետևում: երկու ձեռքերը առաջ են գնում: արցունքները շարժվում են: 1/4 պտույտ ձախ: Կրկնել:	Los del Rio, 1993 թվական: Անվանաբար՝ իսպանական փոփ երգ, որը ներազդված է ֆլամենկոյով: 1996 թվականին դառավ համաշխարհային հայտնիություն ձեռք բերած երգ: "Macarena"-ն տասնամյակի ամենաբազմալսելի պարային շարժումներից մեկն է: Այն հանդիպում է ակնարկություններում, սպորտային միջոցառումներում և այլ վայրերում, որտեղ բազմահազարանոց ամբողջություն փորձում է միասին պարել, անկախ առանձին մասնակիցների հմտություններից:	104 BPM հատուկ՝ սկզբնական երգի համար: Այն լավաշարժ է 95-115 BPM տիրույթում: "Macarena" երգը ամենազանց է և հայտնվում է այն վայրերում, որտեղ կա այդ երգը: Նրա ուժը համամարդկայնությունն է:

8.4 — Ժամանակակից արխիվ (2000 թվականներից մինչ օրս):

Ժամանակակից ժողովրդական պարերի տարածումը տարբերվում է 80-ական և 90-ական թվականների համեմատ՝ սոցիալական մեդիան և կարճ տեսանյութերը փոխարինել են երաժշտական տեսահոլովքներին որպես հիմնական տարածման միջոց: Մեկ շարժում կարող է ամբողջ աշխարհում հայտնի դառնալ ընդամենը 48 ժամվա ընթացքում: Դրանց կյանսատևողությունը կարճ է: Այնուամենայնիշխան, շարժումները հաճախ վկայակոչում են ավելի հին ավանդույթներ, ինչը նրանց տալիս է խորություն, որը գերազանցում է իրենց առցանց տարածման ծագումը:

Շարժվել:	Քայլի ձև:	Հասցե / ի՞նչ է դա վերաբերում:	BPM/ժանր
The Dougie	Բեռը տեղաշարժվում է ձախ: Թողեք ձախ թևը իջնի դեպի առաջ և ներքև, քանի որ բեռը տեղաշարժվում է ձախ՝ ստեղծելով մի շարժում: Այնուհետև կրկնել այս շարժումը աջ: Կարևոր տարբերությունը թևի իջեցումն է, ոչ թե ոտքերի շարժումը: Ոտքերը մնում են համեմատաբար անշարժ: Ամբողջ շարժումը կատարվում է դեպի առաջ փոխանցվող պտույտների միջոցով, որոնք կատարվում են մեկական թևի իջեցմամբ:	Cali Swag District, 2010 թվական: Անվանվել է ռեփեր Lil Wil-ի ավելի վաղ "My Dougie" (2007) երգի անունով: "Dougie"-ը հղում է 90-ականների хип-хоպի շարժունակությանը, որն առանձնացվել է դրա ամենակարևոր տարրին՝ պահունդի շարժմանը, որը արտահայտում է վստահ և ազատ ձև:	80-110 ԲՊՄ: Հիփ-հոփ, թրեյփ, Ռևբի: "The Dougie" պարը դանդաղ տեմպով է կատարվում՝ այն իրենց բնութագրերը կորցնում է, երբ տեմպը բարձրանում է, քանի որ թեւերի շարժումները չեն զգացվում այդքան հստակ:
The Nae Nae	Սկսեք ոտքերը բաց դրած: Աջ ձեռքը բարձրացրեք գլխի վրայով, թեւը մի փոքր թեքված, արմատը՝ ազատ և կախված: Մարմնի աջ մասը մի փոքր բարձրանում է ձեռքի հետ միասին: Աջ ձեռքը և մարմինը	Silento, 2015 թվական: "Nae Nae" պարը վերցվել է "Martin" հեռուստաշոուի Wanda անունով կերպավորված մարդուց: Այդ կերպավորման հատուկ ձևները դարձան պարային	80-110 ԲԱՀԱՎՐԱՅՈՒԹՅՈՒՆ: Հիփ-հոփ, R&B, տրեյփ: Այն կարող է օգտագործվել Whip/Nae Nae շարքի այլ շարժումների հետ համատեղ:

	սահում են ռիթմի տակ, իսկ ոտքերը՝ ազատ շեղումով։ Ըստ էության՝ մեկ ձեռք բարձրացված, մարմինը սահում է դրա ներքևում, ոտքերը՝ շեղվում են։ "Nae Nae" պարը հատուկ է բարձրացված ձեռքի ազատությանը. արմատն է այն տարրը, որն առանձնանում է։	ոճ, որն օգտագործվեց Աթլանտայի хип-хоп շրջանակներում, և Silento-ն այն ֆորմալացրեց։	
The Floss	Երկու ձեռքերը միաժամանակ շարժեք աջ կողմի վրա՝ մինչդեռ ձախ ազգային մասը շարժեք ձախ կողմի վրա (ազգային մասն ու ձեռքերը շարժվում են հակառակ ուղղություններով)։ Երկու ձեռքերը միաժամանակ շարժեք դեպի կենտրոն և աջ՝ մինչդեռ աջ ազգային մասը շարժեք աջ կողմի վրա։ Այս շարժումների հերթագանությունը արագ է. ձեռքերը միաժամանակ հատվում են դեպի առաջ, և ամեն անգամ անցնում են կենտրոնով։ Արագությունը կարևոր է. ինչքան արագ լինի շարժումը, այնքան ավելի տեսողական էֆեկտ կունենա։	Russell Horning ('Backpack Kid'), 2017 թվական՝ լայնորեն տարածվել է, երբ նա հանդես է գալիս SNL-ում։ "The Floss" առաջին պարն է, որ ծագել է սոցիալական մեդիայում և ձեռք է բերել իրական ժողովրդականություն լավրենսում։ Այն վկայակոչում է հիփ-հոփի "изоляции" տեխնիկան՝ միաժամանակ շարժելով վերին և ստորին մասերը հակառակ ուղղություններով։	100-130 ԲԱՀԱՎՐԱՅՈՒԹՅՈՒՆ։ Համալսարանական՝ օգտագործվում է տարբեր իրավիճակներում, սկսած երեխաների ծննդյան տոները մինչև փառատոնների բեմերը։ "The Floss" պարը ժողովրդագրային առումով այնպիսին է, ինչպես "Electric Slide"-ը չէ՝ այն թվացող է հետխորհրդրդյան 2017 թվականից։
Մելբուրնի շփոթություն (Melbourne Shuffle)	Աջ ոտքը դրեք առաջ, մինչդեռ ձախ ոտքը միացնում եք։ Աջ ոտքը հետ քաշեք լայն դիրքի մեջ։ Հիմնական շարժումը	Մելբուրն, Ավստրալիա, 1980-ական թվականների վերջին՝ էլեկտրոնային երաժշտության (rave)	130-150 ԲՊՄ։ Էլեկտրոնային երաժշտություն՝ հատկապես хаиս, техно և տրանս ժանրերի

	կազմված է երկու փուլից՝ "կոպիտ-շարժում", որտեղ այս շարժումները կրկնվում են, և ոտքերը միացվում են հատուկ պահանջվող դանդաղությամբ: Ադապտացված տարբերակը ներառում է "լոկիշին" ձեռքերի շարժումներն ու բարդ ոտքերի շարժումները: "Շփայթելը" հատուկ լողափային շարժում է. ոտքերը մոտ են գտնվում հողին և ունեն սահող որակ:	մշակույթ: Համաշխարհային ճանաչում ձեռք բերեց 2000-ական և 2010-ական թվականներին EDM փառատոմրջների միջոցով: Այն հազվագույն պարերից մեկն է, որը ծագել է հենց rave մշակույթում, այլ ոչ թե hip-hop կամ pop ժանրերում:	ավելի կոպիտ ձևերը: Shuffle-ը նախատեսված է էլեկտրոնային երաժշտության համար այնպես, ինչպես Running Man և Cabbage Patch չեն նախատեսվել:
The Woah	Արտացուցող ռիթմի (սովորաբար հայթ-ի կամ սնեյրի հարված), դադարեցրեք ցանկացած շարժում և ամրացրեք մարմինը՝ սառեցման դիրքում: Այնուհետև անմիջապես վերականգնեք շարժումները: «Ուո՛» ձայնը սառեցման պահն է, ոչ թե շարժումները դրա շուրջ: Համաձայնությունը ամեն ինչ է՝ ամրացումը պետք է լինի հարվածի վրա, տևի մեկ ռիթմ և հետո ազատվի:	Ավելի վաղ՝ Շառլոթ, Հյուսիսային Կարոլինա քաղաքի հիփ-հոփ շրջանակներում, 2019 թվական: Վիրուսային տարածում սոցիալական մեդիայում: "The Woah" տեսակի պարը վերաբերվում է 1970-ական թվականների ֆանք դասսի "locking" տեխնիկային՝ ամբողջ մարմնով հանկարծակիորեն կեցվածք առնելու և շարժվելու գործընթացին, որը համախմբվում է մեկ ընդհատվող պահի մեջ:	90-120 ԲՊՄ: Հիփ-հոփ, թրեյփ: "The Woah" ձայնը լավագույնս հնչում է այն երգերում, որոնցում կան առանձնացված հայթեր կամ սնարեներ, որոնք ապահովում են պարզ "ծառայող" պահ՝ դրա հետ համաժամանակելու համար:

8.5 — Լատինական արխիվը:

Լատինական պարերի ավանդույթները, ամենայն հավանությամբ, ամենահին և անընդհատ զարգացող ներդրումն են ժամանակակից պարային մշակույթի մեջ: Սալսա, կումբիա, մերենգե, բախատա և նրանց հետևորդները բոլորը ազդել են էլեկտրոնային երաժշտության և ակումբային մշակույթի վրա տարրվող սերունդների ընթացքում: Այս պարերը չեն համարվում միայն լատինական վայրերի համար՝ դրանք այնպիսի գործեղծություններ են, որոնք կարելի է օգտագործել տարբեր ժանրերում, եթե նրանց համապատասխանեցնել:

Շարժում / ոճ	Անհրաժեշտ տարրը:	Ինչպես է այն փոխանցվում դեպի լատինական ոչ լատինյան պարահանդես:	Համաշխարհային սրտի առողջագիտության օրգանիզացիայի (ԱՀՕ) կողմից սահմանված նորմալ արդյունաբերական արյան ճնշման մակարդակները հետևյալն են. * Սիստոլային արյան ճնշում: 120 մմ Hg-ից պակաս * Դիաստոլային արյան ճնշում: 80 մմ Hg-ից պակաս
Merengue March	Լատինական ծանրորդության ամենահարմար մեկնարկային կետը բոլորի համար: Աջ ոտքը քայլում է տեղում՝ առաջին հաշվող, ձախ ոտքը քայլում է տեղում՝ երկրորդ հաշվող, կրկնել: Դա ամեն ինչն է: Գաղտնիքը հետևյալն է. յուրաքանչյուր քայլին ավելացրեք թեփուկի շարժում՝ մի փոքր բարձրանալով յուրաքանչյուր ոտքի վրա, ինչպեսզի այդ	Merengue-ի քայլը ամենամոտն է համաշխարհային սկզբնական ռիթմին: 100-120 BPM արագությամբ այն հարմար է շատ լատինական չէրգերի համար: Merengue-ի ազդու քայլը անմիջապես կարելի է օգտագործել house երաժշտության մեջ՝ merengue-ի քայլն ավելացնելով house track-ին, և ռիթմը կլինի ճիշտ:	100-130 BPM. Մերենգե, բախատա, ինչպես նաև մի քանի հաուս երգեր: Համարձակվում է ցանկացած մարդ՝ ընդամենը 30 վայրկյանի ընթացքում ծանոթանալով դրան:

	կողմի թեփը բնականոնորեն բարձրանա։ Մերենգեի քայլվածքը տեղում քայլելն է թեփուկի շարժման հետ։ Այդ ունի անվերջափորձ տարբերակներ, սակայն սկսվում է այստեղից։		
Կումբիայի քայլք։	Կումբիան հիմնված է առանձնահատուկ քայլարշավի վրա՝ միասեռ-մեջք-միասեռ-մեջք, որտեղ մեկ ոտքը միշտ թեքվում է առաջ, նախքան բարձրանալը։ Աջ ոտքը քայլում է ձախ, աջ ոտքը թեքվում է և քայլում դեպի ձախ, ձախ ոտքը կրկնակի քայլում է ձախ, աջ ոտքը թեքվում է և փակվում։ Այդ թեքումը այն է, ինչպես կումբիան առանձնացնում է մյուսներից։	Կումբիան, որը կատարվում է ճիշտ տեմպով (80-110 BPM), լավաշարժ է մի քանի R&B և хип-хоփ ձևերի հետ։ Կումբիայի քայլքի դանդաղությունը ստեղծում է ուշացման և թողության զգացողություն, որը համապատասխանում է տրեյփի և դանդաղ хип-хоփ տեմպերին։	75-110 ԲԱՀԱՎՐԱՅՈՒԹՅՈՒՆ։ Կումբիա, ինչպես նաև հիփ-հոփ և R&B ժանրեր։ Կոլոմբական և մեքսիկական կումբիայի տարբերակները մի փոքր տարբերվում են՝ այնուամենայնիվ, երկու ձևերը էլ ընդունելի են և կարող են օգտագործվել։
Սալսայի հիմունքները։	Սալսայի հիմնական քայլաշարժը վեց քայլ է, որոնք կատարվում են ամբողջութամբ օկտավային (ութ ռիթմում)։ Ավագոտով առաջ գնացեք (1), աջ ոտքով տեղում մնացեք (2), հետ շարժվեք դեպի կենտրոն (3), ընդմիջեք (4)։ Աջ ոտքով հետ գնացեք (5), ձախ ոտքով տեղում մնացեք (6), առաջ գնացեք դեպի կենտրոն (7), ընդմիջեք (8)։ Ընդմիջումները 4-րդ և 8-րդ հարվածներին այնքան կարևոր են,	Սալսայի հիմնական քայլերը հազվադեպ են կիրառվում լատինո չգտնվող ակումբներում, քանի որ տեմպը այնքան հատուկ է, որ խանգարում է շատ էլեկտրոնային երաժշտությանը։ Այն, ինչ փոխանցվում է, այն է, որ ազդրի շարժումը լինի ամեն քայլում, և պահը լինի պարի մաս։ Եվս մեկ կարևորագույն բան՝ դա այն հավասարակշռվածությունը, որը պահը տանում է։ Այդ երկու սկզբունքներն էլ	160-220 BPM (համազարկի արագություն) (վավերենյան ձևով)՝ սակայն հաշվում է 1-2-3-ով, որն արդյունքում զգացվում է 80-110 BPM-ի տեսքով։ Սալսան ինքը ժանրն է։

	որքան քայլերը. հենց դրանք են տալիս սալսային շարժունակությունը, ոչ թե միասեռությունը: Ամեն ինչ շարժվում է նույնպես ազգականությամբ:	կիրառելի են տարբեր ժանրերում:	

8.6 — The Spin

Իր հոդվածը, քանի որ այն արժե առանձին բաժին ունենալ:

Պտույտն է ամենատարածված շարժումը ցանկացած լողասրահում, ցանկացած տեմպով և ցանկացած ժանրում: Ամեն մի պարային ավանդույթ ունի դրա տարբերակը: Ամեն մեկ կարող է կատարել դրա ինչ-որ տարբերակը: Եվ այն ամենաուղղակի ֆիզիկական արտահայտությունն է ուրախության համար, հատկապես միայնակ պարողների համար:

Հիմնական պտույտը:	Ինչը կարող է դարձնել այն ճիշտ:	Համարձակությունները:
Դրեք ձախ ոտքը: Աջ ոտքը թեթևակի շարժում կատարեք, որպեսզի ստեղծվի պտույտ: Ձախ ոտքը պահեք որպես հիմնակայունակետ: Մարմինները քաշեք դեպի իրենց (ձեռքերը հատած ձևով կամ ամուր կողքերում), որպեսզի արագացնեք պտույտը՝ անգուլյար իմպուլսի ֆիզիկայի սկզբունքով: Երբ զանգվածը մոտենում է պտույտի առանցքին, պտույտն արագանում է: Առաջացրեք ձեռքերը, երբ պտույտն դանդաղում է, որպեսզի կանգնեք հավասարաչափ:	Ուղղությունը: ընտրեք ձեզ դիմացվող մի կետ և պահպանեք այն նույն տեսադաշտում, որքան հնարավոր է, պտույտի ժամանակ: Վերջին պահին արագ շրջեք գլուտն՝ այդ կետը նորից գտնելու համար: Այսպես կոչված "ուղղության ընտրությունը" ֆորմալ պարում օգնում է խուսափել թեթևաչույքությունից բազմակի պտույտների ժամանակ: Երկխաղի հետ ուղղությամբ կատարված պտույտն այսպես կոչվում է "ճշգրիտ" պտույտ, իսկ առանց ուղղության ընտրության պտույտն վերջանում է թափահարով: Ուղղությունը: պտույտը պետք է հասնի այն տեղը, որտեղ դուք եք գնալու: Այդ տեղում լինեք, կանգնեք: Պտույտն, որը աստիճաբար դանդաղում է, թվում է, որ դուք չունեաք վերահսկողություն: Պտույտն, որը հաջողությամբ ավարտվում է, թվում է որոշված քայլ է:	Կես պտույտը՝ 180 աստիճան: Ամենահեշտը: Օգտագործեք այն, որպեսզի նոր ուղղությամբ շարժվեք երաժնական փոխակերպման ժամանակ: Ամբողջ պտույտն՝ 360 աստիճան: Սովորականը: Այն կատարեք հստակ ռիթմի վրա՝ սովորաբար մի քառորդի առաջին հարվածի վրա, և վայրկյանում լինեք հաջորդ մի քառորդի առաջին հարվածի վրա: Երկու պտույտն՝ երկու ամբողջական պտույտ: Ձեռքները պետք է լինեն մոտիկ, որպեսզի դա հնարավոր լինի պարային տեմպում: Մի փորձեք, եթե չեք զգում թե ինչպես կատարել միայնակ պտույտն: Համագործակցությամբ կատարվող պտույտն. Մեկ մարդը բռնում է մյուսի ձեռքը, պտտվող մարդը օգտագործում է այս աջակցությունը սկզբնական շարժման համար: Այն օգտագործվում է բոլոր տեսակի պարերում՝ swing, salsa, ժողովրդական և դիսկոտեկային պարերում:

Երբ պետք է կատարել պտույտ: Երաժշտական փազայի անցման ժամանակ, երբ երաժշտությունը հայտնում է ինչ-որ բան, և ձեր մարմինը ցանկանում է

այն արտացոլել: Երգի դանդաղ մասի ժամանակ, երբ հատակը համեմատաբար ազատ է: Երթևեկելիս պարահարկի վրա, երբ երաժշտությունը այդպիսի շարժում պահանջում է: Պտույտն հասանելի է ցանկացած պահի. դա պարահարկի շարժման ինքնավար արձակումն է:

8.7 — Voguing և բալռում: Արխիվը, որն իր տեղն ունի այստեղ:

Վոգինգ. Հարլեմի բալռում շարժընթաց, 1960 թվականից մինչ օրս. համաշխարհային տարածում է ստացել "Paris Is Burning" (1990) ֆիլմի միջոցով և շարունակվում է ամբողջ աշխարհի բալռում հասարակության կողմից:

Voguing-ը վաստակում է առանձին բաժնի ստեղծում այս հավաքածուում, քանի որ դա 20-րդ դարի ամենազարգացված պարային ոճն է, որն արտահայտում է ինքնությունը: Այն ունի հատուկ ծագում՝ սևամաշ և լատինոամերիկյան LGBTQ+ համայնությունների շրջանում, և այն ազդել է ամեն ինչի վրա, մինչև Մադոնայի 1990 թվականի հայտնի երգը և բոլոր ժամանակակից դեսպատեներին, որոնք տեսնվում են ամբողջ աշխարհի շրջագայությունների ժամանակ:

Ոչինչ թարգմանելու համար: Տեքստը արդեն հայերեն է:	Անհամարելիորեն կարևոր հատկություն:	Ինչը այն սովորեցնում է ցանկացած մարդուն, ով դրա մասին ուսումնասիրում է:
Հին եղանակ:	Ուղիորդ գծեր, դիրքեր, որոնք պահվում են և հետո արագ փոխվում: Շարժումներ, որոնք նման են Vogue ամսագրից վերցված լուսանկարչական դիրքերի: Անունը բառացիորեն արտացոլում է այդ հատկությունը: Բացարձակ ճշգրտություն գծերի և անկյունների մեջ:	Համարձակությունը ընտրության հարց է: Ձևավորեք այն վստահությամբ: Համարձակությունը ձևի գեղեցկությունից շատ կարևոր է. դա է տեխնիկան:
Նոր ճանապարհ:	Համաձուլման տարրեր, ռետինանման միացություններով կատարվող շարժումներ, վտանգավոր անկյուններ, որոնք սահմաններ են դնել մարդու բարձր հնարավորությունների: Տեխնիկական կատարելություն՝ ֆիզիկապես բարդ ձևեր իրականացնելիս:	Մարմինը ավելի հզոր է, քան դուք կարող եք պատկերացնել: New Way-ի ազդեցությունը ժողովրդական պարերի վրա բացել է մեկ ցեղաշարհի ֆիզիկական հնարավորությունների շարք, որոնք այլապես չէին գոյություն ունենա:
Vogue Femme	Փափուկություն, հոսք, ֆեմինիտետ, որոնք	The "dip" – ցանկապատման դեպքում մարմնի

	արտահայտվում են ամբողջ մարմնով: Հինգ տարրեր՝ Catwalk (ծիածան), Duckwalk, ձեռքերի պարֆորմանս, հատակի պարֆորմանս, պտույտներ և թեքումներ: Յուրաքանչյուր տարր առանձնապես է գնահատվում բալային մրցույթներում:	վայրկյանական ընկումը հատակի վրա՝ կազմելով հոյացված, թատերական ներկայացում: Այն բավականին սպորտային է, շքեղ և պահանջում է ամբողջական նվիրում: Թույլ "dip"-ը չի համարվում "dip": Ամբողջությամբ իրականացված "dip"-ը թատերական ներկայացում է:

ՀԵՏԱՅԻՆ ՓՈՐՁԵՐԸ:

8. 8. Մեծացած լարվածությունը և դրսևորումները:

* Ուշադրություն գրեք հետևյալ ախտանիշներին, որոնք կարող են ցուցել մեծացած լարվածություն կամ դրսևորումներ:
* Անհանգստություն.
* Ոչ սովորական վարքագիծ.
* Հոգնածություն.
* Քնելու դյացվության խնդիրներ.
* Գլխացավ:
* Արցունք.
* Մկանային լարվածություն.
* Փսակաբորբ.

8. 9. Ինչպես օգնել մեկին, ով ունի մեծացած լարվածություն կամ դրսևորումներ:

Եթե դուք գիտեք մի մարդու, ով ունի մեծացած լարվածություն կամ դրսևորումներ, կարող եք օգնել նրան՝:

* Դաստուրեցրեք նրան, որ խոսի իր զգացողությունների մասին:
* Օգնեք նրան գտնել ուսումնասիրության և բուժման աղբյուրներ:
* Եթե անհրաժեշտ է, օգնեք նրան կապվել իր բժշկի հետ:

8. 10. Իրավունքները և գործողությունները:

Մարդիկ, ովքեր տառապում են լարվածության և դրսևորումների խնդիրներից, ունեն իրավունքներ և կարող են ձեռք բերել օգնություն: Այս իրավունքները ներառում են՝

* Բժշկական խնամքի իրավունքը:
* Հոգեբանական խնամքի իրավունքը:
* Արձակուրդի իրավունքը:
* Տեղեկատվության իրավունքը:

Եթե դուք կամ ձեր ծանոթները տառապում եք լարվածության և դրսևորումների խնդիրներից, կարող եք գործել հետևյալ

եղանակով.

* **Խոսեք ձեր բժշկի հետ:**
* **Մասնակցեք աջակցման խմբերին:**
* **Օգտվեք առցանց աղբյուրներից:**
* **Կապվեք իրավունքների պաշտպանության կազմակերպությունների հետ:**

8. 11. Ավելի լրատվություն:

Լարվածության և դրսևորումների մասին ավելին կարող եք գտնել՝

* **findahelpline.com կայքում:**
* **Ձեր բժշկի մոտ:**
* **Հոգեբանական խնամքի մասնագետների մոտ:**

Cutting Shapes · Shuffle · T-Step · X-Step · Running Man (Electronic) · DnB · Hakken · Muzz · Dubstep

Clog · Իրլանդական պար · The Bonfire · The Plant

Սրանք այն շարժները են, որոնք ստեղծվել են պարահրապարակում:
Ոչ թե երաժշտական տեսահոլցներից: Ոչ թե պարախմբերից: Այլ համայնքներից, որոնք կարիք ուներին էին ստեղծել այդպիսի երաժշտության համար մարմնավորման լեզու, որը նախկինում չէր եղել:

Բաժին 8.8՝ էլեկտրոնային սուբկուլտուրայի արխիվը:

THE CENTURION – Յուրաքանչյուր ժանր զարգացել է իր սեփական շարժման հետ: Երաժշտությունը պահանջում էր այնպիսի ֆիզիկական արձագանք, որը դեռևս չկարողացավ գոյություն ունենալ: Ահա այդ արդյունքները:

Ինչպես 8.2-ից մինչև 8.4 բաժիններում ներկայացված շարժումները՝ որոնք առաջացել են хип-хоփ, պոպ և R&B ժանրերից և տարածվել են հիմնական լրատվամիջոցների միջոցով, այս բաժնում ներկայացված շարժումները ստեղծվել են հատուկ համայնքների կողմից, որոնք ձևավորել են էլեկտրոնային երաժշտության աշխարհը: Այդ շարժումները չեն հանդիպել երգերի տեսահոլովներում: Նրանք տարածվել են մարդկանց միջև, վայրերից վայրեր և սցենայից սցենա: Ոմանց անունները պետք է տասնամյակներ պահպանվեն: Ոմանք դեռևս հիմնականում ներկայացվում են ցուցադրության միջոցով, այլ ոչ թե հրահանգների:

Տեսակավորում

Cutting Shapes: Բրիտանական էլեկտրոնային երաժշտության դպրոցներ՝ garage, house, UK funky, electronic ժանրերը՝ 1990 թվականից մինչ օրս:

Կտրել ձևերը դա միայնակ գործողություն չէ: Դա շարժման փիլիսոփա է, որը հատուկ է Մեծ Բրիտանիայի էլեկտրոնային երաժշտության մշակույթին: «Ձևերը» այն բաներն են, որոնք մարմինը ստեղծում է տարածքում՝ գծանկարները, անկյունները, հատուկ դիրքերը, որոնք ավանդները ստեղծում են և հետո անցում են դրանց միջև: Կտրել նրանց այն գործողությունն է, երբ այդ անցումները կատարվում են հստակ ևճշգրիտ ռիթմին համընթաց:

Շեյփների կամ ձևերի ոճը տեսողական է՝ այն առաջացել է միջավայրերում, որտեղ մարդիկ դիտում էին միմյանց պարերը և բարձր գնահատում էին ճշգրտությունը և երաժշտականությունը՝ այլ բոլոր հատկությունների նկատությամբ: Ով էլ կատարում է շեյփերի դիրքերը, միշտ արձագանքում է առանցքային երաժշտական պահին և չի կրկնում որևէ ամենազգալի ձև:

Էլեմենտ:	Ինչո՞ւ է դա նշանակում:	Ինչպես մշակել դա:
Ձևը:	Մարմնի հատուկ դիրք, որը պահվում է մեկ կամ երկու ռիթմի համար, նախքեւ անցնելով հաջորդ դիրքին: Մատը գտնվում է հատուկ անկյան տակ: Վերին մասը ունի հատուկ թեքություն: Ատամները գտնվում են հատուկ դիրքում: Հիմարությունը ունի աշխարհագրական նպատակ՝ այն պատահական դիրք չէ, այլ միտված է:	Ստացեք հայելու դիմաց և լսեք երաժշտությունը: Փորձեք գտնել այն դիրքերը, որոնք համապատասխանում են ձայնին: Պահեք այդ դիրքը մեկ տեմպի ընթացքում, հետո անցեք հաջորդ դիրքին: Այն ձևերը, որոնք լավ են, այն դիրքերն են, երբ դուք նրանց գտնում եք և ասում. Այո, դա էլ այս երաժշտությունը հիմա:
The Cut	Ձևերի անցումը: Կտրումը սուր է՝ այն տեղի է ունենում հարվածի վրա, ոչ թե հարվածների միջև: Ավելորդ եք ձև A-ում, ապա հաջորդ բառակարգության առաջին հարվածի ժամանակ դուք գտնվում եք ձև B-ում: Երբեք չկա աստիճանական անցում: Կտրումը համընկնում է այն երաժշտական իրադարձության հետ, որը	Պատրաստվեք շարժվելու: Դիրքը կարող է լինել ցանկացած: Ոչ միայն հզոր ռիթմի հետևում՝ փոխեք ձեր մարմնի բոլոր մասերը միաժամանակ: Մատները սկսեք ցածր դիրքից և տեղափոխեք վերին դիրք: Բանջակը տեղաշարժվեք աջից ձախ: Գլուտն շրջեք: Ամեն ինչ միաժամանակ, ռիթմի հետևում: Սա է

	սպառնում է դրան:	"կտրումը": Երբ "կտրումը" դառնա բնական, ավելացրեք ձևերը:
Երաժշտական արձագանք:	Կտրած ձևերը հատուկ չեն հանդես գալիս որպես պարային համադրություն: Նույն մարդը կարող է կտրել տարբեր ձևեր նույն երգի ժամանակ, տարբեր օրերի ընթացքում, քանի որ ձևերը արձագանքում են այն հանգեցություններին, որոնք երաժշտությունը առաջարկում է այդ պահին՝ դրոշմը, աստիճանական թափանցումը, հատուկ սինթեզատորի հարվածը երրորդ տեմպում այս բառաշարքում կամ բասային նոտան, որն անակնկալ ձևով է հայտնվում:	Համերգային իրադարձությունները լսեք, որոնք պահանջում են արձագանք: Բարձր հաճախության սինթեզատորի ձայնը պահանջում է կտրուկ և վերև բարձրանալ: Այնքան ցածր բասի ձայնը պահանջում է ինչ-որ բան, որը լավ է զգացվում և դեպի ներքև է: Մեկուստը պահանջում է մարմնում էներգիայի կուտակում: Ձևեր ստեղծեք այս իրադարձությունների համաձայն, ոչ թե ժամացույցի համաձայն:

Բացթողումների տեմպը՝ 118-135 BPM: UK garage, UK house, UK funky և մի քանի grime ժանրեր: Այս տեմպային շրջանակն էլեկտրոնային երաժշտության այն տարածքն է, որտեղ երաժշտական իրադարձությունները լինում են բավականաչափ հաճախակի, որպեսզի դրանց միջև անցումներ կատարվեն, սակայն նույնապես ոչ այնքան արագ, որպեսզի յուրաքանչյուր ձև կարող լինի պահպանվել և հստակորեն ընկալվել:

Լոնդոնյան ակումբներ, բրիտանական գարեջրային երաժշտության միջոցառումներ, Boiler Room-ի էսթետիկա: "Cutting shapes" տերմինը ԱՄՀ էլեկտրոնային մշակույթում կապված է հատուկ երաժշտական համ Taste և պարահանդեսի բարձր աստիճանի հետ: UK electronic միջոցառման ժամանակ "cutting shapes" անող մարդը չէ, որ հանդես է գալիս լսարանին՝ նրանք երաժշտության հետ զուգահեռ խոսակցություն են վարում, և լսարանը հրավիրված է դիտելու այդ զուգահեռությունը:

Մելբուրն շփոփում: Բառապաշարի լրջագույն բացատրություն:

Melbourne Shuffle: Մելբուրն, Ավստրալիա, ստորգետնյա պարահանդեսների մշակույթ՝ 1980-ական թվականների վերջին, համաշխարհային տարածում EDM-ի միջոցով՝ 2010-ական թվականներին:

3-րդ բաժնում ներկայացվել է շփոթման գործընթացը BPM քարտեզում: Այս բաժինը պարունակում է ամբողջական տեխնիկական բառապաշար: Շփոթը մի շարք փոխկապված քայլերի ընտանիք է, որոնք միավորված են կրունկ-մատի գործողությամբ, հատուկ հպումով և սահող շարժման ձևով, ինչը այն տարբերեցնում է բոլոր մյուս ծեսային շարժուններից էլեկտրոնային երաժշտության համատեքստում:

T-մարզաշարժը՝ հիմքերը:

Հետագծային մոտեցումը: * Բացել դուռը և նայեք դուրս: * Եթե տեսնում եք ինչ-որ բան, որը ձեզ անհանգստացնում է, դադարեք և զգույշ լինեք: * Ավելի ուշ շարժվեք դանդաղ և համառ: * Շարունակեք քայլել, մինչև հասնեք ձեր նպատակին:	Հիմնական տեխնիկական տարրը:	Ինչպես է թվում, երբ ամեն ինչ ճիշտ է:
ԺԱՅԻՐ ՔԱՅԼ: Աջ ոտքը քայլում է դեպի աջ: Ձախ ոտքը սողում է դեպի այն, որպեսզի միանա: Աջ ոտքը նորից քայլում է դեպի աջ: Ձախ ոտքը հատում է աջ ոտքի առջև, մատը ուղղված է ձախ (կազմելով T-ի հորիզոնական գիծը): Վազնը տեղաշարժվում է դեպի խաչած ձախ ոտքը: ՁԵՂՔԻ ՔԱՅԼ (անրադարձում): Ձախ ոտքը քայլում է դեպի ձախ: Աջ ոտքը սողում է դեպի	Սայլը: Կեցվածքը, որն ընթանում է, չի քայլում՝ այն սողում է հատակի վրա: Shuffle-ի ամբողջական բնութագիրը պայմանավորված է հետևող ոտքի սահողության հատկությամբ: Այրերը, որոնք բարձրանում և քայլում են, թվում է, թե քայլում են: Այրերը, որոնք սողում են, թվում է, թե shuffle են անում: Թաթի դիրքը՝ կողային: Երբ ոտքը հատում է առաջ, մատը	Հարթ, գեղեցիկ լատերալ շարժում: Բաները մնում են նույն բարձրության վրա՝ առանց վերև-ներքև շարժման: Քաշի փոխանցումը հորիզոնական է, ոչ թե ուղղաձիգ: Մատները կախված են ազատ կամ շարժվում այնպես, ինչպես եթե ձեռքերը գտնվեն խաչվող ոտքի դիմացում: Ուշադրության արժեքավոր մանրուքներ. Մեկ քայլափոխով շարժվող մարդը թվում է, որ լողում է:

այն, որպեսզի միանա: Ձախ ոտքը նորից քայլում է դեպի ձախ: Աջ ոտքը հատում է ձախ ոտքի առջև, մատը ուղղված է աջ: Վազնը տեղաշարժվում է դեպի խաչած աջ ոտքը: Հետագայում այս հերթափոխությունը կրկնվում է, միացելով աջ և ձախ քայլերը: Արդյունքում ստացվում է կողմից կողմի սողալու ձև, որտեղ խաչ-քայլը T-ի ձև է առաջացնում ամեն հերթափոխի վերջում:	պտտվում է դուրս՝ դա «T» ձևն է: Անդրադարձված մատ առանց դրա, հատումը թվում է, որպես գլորվելու փորձ: Դրանով, այն թվում է միտված:	

X-աստիճանը՝ միջնակարգ

Հետագծային մոտեցումը: *** Բացել դուռը և նայեք դուրս:** *** Եթե տեսնում եք ինչ-որ բան, որը ձեզ անհանգստացնում է, մի գործեք: Պարտադիր չէ անմիջապես լուծել խնդիրը:** *** Եթե չեք տեսնում ոչինչ, դուրս եք գալիս:** *** Ավելին, այստեղ կգտնեք մեր ընկերության հիմնական արժեքները:** **[Այստեղ կարող եք տեղադրել ձեր ընկերության լոգոն]:**	**Հիմնական տեխնիկական տարրը:**	**Հարաբերությունը T-փուլի հետ:**
Սկսեք ոտքերը միասին դրած: 1-ին հարված: Աջ ոտքը հատում է ձախ ոտքի վրայով (առջև)՝ ինչպես X տեսքով, որտեղ աջ ոտքը գտնվում է ձախ ոտքի վրա: 2-րդ հարված: Ձախ ոտքը	Խաչը պետք է լինի իսկական խաչ՝ քայլող ոտքը դրվում է կանգնած ոտքի առջև, ոչ թե դրա կողքին: Մոտավոր խաչը թույլ տեսակ է: Իսկական խաչը ստեղծում է տեսողական X: Առաջ շարժումը պետք է լինի	X-քայլը և T-քայլը կարող են համատեղվել նույն հաջորդականության մեջ: T-քայլը լայնությամբ շարժում է ապահովում: X-քայլը կայուն տեսողական պատկեր է առաջարկում: Ամփոփված վարժվորդները անցում են

քայլում է դեպի ձախ՝ ոտքերը բացվում են։ 3-րդ հարված։ Ձախ ոտքը հատում է աջ ոտքի վրայով (առջև)՝ X տեսքով, որտեղ ձախ ոտքը գտնվում է աջ ոտքի վրա։ 4-րդ հարված։ Աջ ոտքը քայլում է դեպի աջ՝ ոտքերը բացվում են։ Համակարգը ստեղծում է X տեսք առաստաղի վրա, որտեղ հատող ոտքը գտնվում է։	իսկապես լայն՝ առնվազն ոլեչօ-ի լայնությամբ։ X-ի և լայն դիրքի միջև տարբերությունը ստեղծում է քայլի տեսողական ռիթմը։	դրանց միջև, հիմնվելով այն բանի վրա, թե ինչքան տարածք է առկա և երաժշտությունը ինչպես է ընթանում։

The Running Man (էլեկտրոնային/շփայված տարբերակ)

Այն տարբերվում է 80-ական թվականների հիփ-հոփ շարժմանից, որը ներկայացված է 8.2 բաժնում։ Shuffle Running Man-ը նույն օպտիկական պատրանքի գլորող և տեղաշարժվող տարբերակն է։

Shuffle Running Man ձևը։	Ինչը այն տարբերում է հիփ-հոփ տարբերակից։
Աջ ոտքը առաջ է գնում (ցածր՝ ծնկի մակարդակից ցած, մատները վերև են), իսկ ձախ ոտքը հետ է սողում հատակի վրայով։ Աջ ոտքը դառնում է ներքև, ամորձու մասով, մինչդեռ ձախ ոտքը միաժամանակ առաջ է գնում։ Ձախ ոտքը դառնում է ներքև, ամորձու մասով, մինչդեռ աջ ոտքը առաջ է գնում։ Ամորձ-մատի շարժումը սողալու տեսակավորություն է ընծայում. ամորձը առաջ է լինում, այնուհետև դրա միջով անցնելիս քաշը փոխվում է, իսկ հակառակ ոտքը իր շարժումն է կատարում։	Հիփ-հոփ շարժումով պարող մարդը բարձրացնում է ծնկը և թռչում։ Shuffle շարժումով պարող մարդը պահպանում է շարժման ցածրությունը և հարթությունը. ոտքի դուրս քաշումը ցածր է, ոտքը մոտ է գետնին, ամորձու-մատի վրա դառնալը ստեղծում է մի շարժում, որը նմանվում է թռչելուն, բայց առանց այդ հոպի։ Արդյունքում՝ հիփ-հոփ շարժումով պարող մարդը ակնարկում է ֆիզիկական աշխատանք և բարձր էներգիա։ Shuffle շարժումով պարող մարդը թվում է, որպեսզի իրենց մարմինը քաշում է մի հոսք՝ առաջ ընթացքի զգալի լարվածություն առանց նվազագույն ջանքի։ Երկրի վրա դուրս գտնվող շարժումը միջավայր է, ոչ թե խոչընդոտ։

BPM տիրույթը բոլոր երեք շփոռման շարժումների համար՝ 128–160 BPM: T-Step-ը և X-Step-ը ամենաարդյունավետ են 130–145 BPM-ի միջակայքում: Running Man-ը կարող է կիրառվել ամբողջ տիրույթում, բայց 155 BPM-ից բարձր դառնալիս պահպանել որակավորումը դառնում է շատ դժվար՝ այն վերածվում է ոտքի թռչման, ոչ թե սահող շարժման։

DnB — Drum and Bass շարժման բառապաշար:

DnB / Jungle footwork (Մեծ Բրիտանիա) – jungle-ը ձևավորվել է sound system մշակույթից՝ սկսած 1992 թվականից, Drum and Bass-ը ձևայնացել է 1994 թվականից և հետո:

3-րդ բաժնում տրված է հիմնական հրահանգը DnB-ի համար. անցեք կես արագության ռոք դաշտին (80 BPM-ի համարժեք), ոչ թե ամբողջ լուրջ ռիթմին (160–180 BPM): Այն է մուտքը: Ահա ամբողջ բառապաշարը.

Շարժեք:	Պատրոն	Հասարակության բազմազանությունը և մշակութային համատեքստը կարևոր են:	Երբ հայտնվում է:
The Jungle Skank	Սեղմեք աջ ոտքի վրա: Աջ ոտքը դրեք առաջ և դուրս (ցածր հարված ձախ-առջևում գտնվող ուղղությանը), մատները մի փոքր շեղված: Վերադարձրեք ձախ ոտքը կենտրոնի: Սեղմեք ձախ ոտքի վրա: Աջ ոտքը դրեք առաջ և դուրս (առաջ-աջ ուղղությանը): Վերադարձեք: Նայումը պարզապես չէ՝ շարժման ժամանակ թեւերը հետ են գնում, որպեսզի ստեղծվի հակաեակշռություն: Դա փոքր շարժում չէ:	Համայնքային ձայնասարքերի մշակույթից՝ սկանը ռեգգի և դենսհոլ շարժում է, որն ծառայեց ճունգլին, երբ վերջինս համախմբեց ձայնասարքերի մշակույթը բրեյքբիթի հետ: Երբ ճունգլը պահպանեց սկանը, այն պահպանեց իր ծագման ֆիզիկական հիշողությունը՝ Լոնդոնում գտնվող կարիբյան ներգաղթյալ համայնքներում:	Երբ բասային գիծը առանձնահատկորեն էլեկտրական է, իսկ բրեյքբիթը տեղակայված է այնպիսի հատվածում, որտեղ էներգիան դանդաղանում է, ոչ թե հասունալու փուլում: "Skank"-ը շունչ քաշելու համար է՝ նրա նպատակը միջակայքերի լրացումն է, ինչպես նաև այն պահերը, երբ տեղի է ունենում թռիչք:
The DnB Step	Ինչպես նշված է 3-րդ բաժնում. Շարժվեք դեպի կես ժամանակի հաշվելը: Աջ ոտքը առաջ քայլեք՝ համընկնելով կես ժամանակի հաշվողության հետ (յուրաքանչյուր երկու հաշվելիքի համար):	Այս քայլը համատեղում է gabber-ի ագրեսիվ հնչողությունը stomping-ի հետ և DnB-ի ռոքային տեմպը: Ամբողջական տեմպի զգացողությունը գլխավոր բանն է. այս	ողջ տարվա ընթացքում՝ DnB ռիթմը համարվում է այն դեֆոլտ տեմպը, որն ընտրում են նրանք, ովքեր գտել են հալֆ-թայմի ոճը:

	Ձախ ոտքը առաջ քայլեք՝ հաջորդ կես ժամանակի հաշվողության հետ: Մարմինը մի փոքր առաջ է շարժվում ամեն քայլի հետ, այնուհետև վերադառնում է սկզբնական դիրքին: Ավելացրեք ոտքի հարվածային ձայնավորություն՝ յուրաքանչյուր քայլին: Ոտքը պետք է հասնի, ոչ թե մեղմորեն դիպել:	ձեռնարկում DnB-ն ամենաարագ երաժշտությունն է, որը առավել բնականորեն ընկալվում է ամենացածր տեմպով:	
The DnB Headnod	Ոչ այն շարունակական գլուխը թեքելը, որը համարվում է խնդիր՝ 5-րդ բաժնում: DnB գլուխը թեքելը միտքով կատարված դիտավորյալ, արձանագրվող շարժում է, որը ուղղակիորեն կապված է half-time kick-ի հետ, պահվում է կարճ ժամանակահատված ստորին դիրքում, իսկ հետո վերադառնում: Այն լավաշատ է: Այն ունի քաշ: Այն հետևում է ցածր հաճախականություն ներին, ոչ թե breakbeat-ին: DnB քայլքի հետ համատեղ, գլուխը թեքելը դարձնում է ամբողջ վերին մարմինը մասնակից half-time տեսակի շարժմանը:	Drum & Bass երաժշտության առանձնահատկությո ւններին բնական արձագանք է այն, որ սուբբասային ֆրիկվենցը, որը զգում ենք մարմնում, և բարձր արագությամբ կոմբի՝ բիթը, որը գտնվում է դրա վերևում, միասին ստեղծում են երկաստիճան ազդեցություն: Հեյդնոդը (գլուխը թրթռացնելը) զգացվում է սուբբասային հաճախության մակարդակի վրա:	Բասային հզոր ձայներով և ռիթմիկ մասերում:
The Roll-Through	DnB բասլայնը հաճախ ցնցվում և թռչում է: Մարմնի այս ալաները, որոնք հետևում են	Ջունգլի և DnB-ի բասային գծերը ունեն հատուկ, շարժվող որակ, որը տարբերվում է	Երբ բասը աճում է: Ոչ թե ամեն հարվածի հետ, այլ երբ բասային գծը բարձրանում

	բասլայնի ցնցմանը՝ սկսվելով ողնաշիրաբանի վերին մասից, շարունակվելով ողնաշիրային սյուների միջով և ազատվելով պարանոցից, արտացոլում են այս ցնցումը մարմնի մակարդակում: Այստեղ խոսքը չէ լրիվ մարմնի շարժման մասին, ինչպես որ կա հիփ-հոփ բառապաշարում: Ավելի թույլ, բասլայնին հատուկ ցնցում է, որը սկսվում է ողնաշիրաբանի վերին մասից և շարունակվում դեպի վերև:	տեխնոյի քառակուսի ալիքի բասից կամ xayc-ի չորս հարվածով: Այդ որակի պատճառով առաջանում է այն, ինչ անվանում են "շարժում" (roll-througի), որը մարմնի բնական արձագանքն է:	և շարժվում է:

Հակեն և Մուզ:

Hakken՝ Նիդերլանդական gabber/hardcore երաժշտության ենթակուլտուրա. Ռոտերդամ, 1990-ական թվականների սկիզբ: «Hakken» բառը նիդերլանդերենում նշանակում է կտրել կամ քանդել:

Muzz UK — Հարավասիական և պակիստանամերիկյան բրիտանական սուբկուլտուրայի խաչմերուժ, որը համատեղում է հարդքոր միջոցները՝ 2000 թվականից մինչ օրս:

THE CENTURION – Լեւանգը գործիքն է: Այլ ամեն ինչ՝ ավելցուկ է:

Hakken-ը այս ձեռնարկի ամենաֆիզիկապես ծանր պարերից մեկն է: Gabber և hardcore տեմպերի (150–220 BPM) դեպքում, շարունակվող hakken-ը համեմատելի է բարձր ինտենսիվության միջադաշտային վազքի հետ: Այնուհետև, իր լավագույն ձևով, այն նաև ամենաէպիկ պարերից մեկն է. արագ և հստակ փոխանակվող ոտքերի շարժները արագությամբ ստեղծում են հիպնոթիկ մեքանական տեսարան, որը արդյունքում համապատասխանում է այն երաժշտության մեքանական բնույթին, որին այն պատկանում է:

Ոչինչ թարգմանելու համար: Տեքստը արդեն հայերեն է:	Հետևեք այս հերթականությանը:	Տեխնիկական նոտաներ:
Հիմնական Հաքեն	Դրեք ոտքերը պարզապես՝ թևերի լայնությամբ: Յուրաքանչյուր բաս-դաշնային հարվածի հետ միաժամանակ: կոճացրեք աջ ոտքը առաջ և վեր, և միաժամանակ ցածեցրեք ձախ ոտքը՝ քաշը դրա վրա տեղափոխելու համար: Հաջորդ հարվածի ժամանակ: կոճացրեք ձախ ոտքը առաջ, քաշը աջ ոտքին: Կոճացումները կրկնվում են բաս-դաշնային հարվածների հետ: Բազային տարբերակում կոճացման բարձրությունը՝ ծունդից մինչև ծնկի մակարդակ: Կոճացումը դեպի առաջ է, ոչ թե դեպի կողմ: Ծնկը բարձրանում է, ստորին ոտքը ձգվում է, ոտքը բարձրանում է, այնուհետև ոտքը ցած է գալիս, քաշը փոխվում է:	Մարմնի վերին մասը՝ հիմնականում անշարժ է, թեւերը կախված են կամ մի փոքր բացած: Շարժումները գործնականորեն ամբողջությամբ տեղի են ունենում մեջքի վերևի մասից ներքև: Արտահայտչականությունը՝ պայմանավորված է պայթուցիկ ոտքերի շարժման և հսկվող մարմնի վերին մասի միջև ընդհանրության տարբերությամբ: Թեմայի դյուրացումը. Հիմնական hakken-ը 160 BPM-ով էլեկտրակարդիոգրաֆիկ է: 180 BPM-ով այն սպորտային մարզություն է: 200 BPM-ով այն պահանջում է լուրջ ֆիզիկական պատրաստվածություն: Մի փորձեք արագ, տևական hakken առանց

		պատրաստվածության:
Բարձր ոտքով հարվածներ:	Մկրտոցը բարձրանում է մինչև թեւի բարձրություն կամ դրանից ավելի: Կոճնակը ձգվում է առաջ, որպեսզի ոտքը հասնի փորի բարձրության կամ դրանից ավելի: Վերադառնալը արագ է. ոտքը պետք է արագ վերադառնա և դուրս գա, որպեսզի տեղափոխվի քաշը հակառակ կոճնակի համար: Այդպիսի շարժումները պահանջում են ազգային մկունքների ուժ և արագաշարժ մկունքների համաձայնեցված աշխատանք:	Մարմինը կարող է մի փոքր թեքվել հետևում, երբ ոտքը առաջ է գնում՝ նույն հակա-հավասարակշռության սկզբունքով, ինչպես «ջունգլեսկենք»-ի դեպքում, բայց շատ ավելի արտահայտված: Եթե մարմինը չթեքվի հետևում, շատ բարձր ոտքերը ամբողջ մարմնին առաջ են քաշում և հավասարակշռությունը դառնում է անկայուն: Մազեր: Ոմանցով հաքեն ոճերի դեպքում ձեռքները շարժվում են առաջ, հակառակ կողից ոտքի (ինչպես վազելիս ձեռքերը): Այլոք ձեռքերը մնում են անշարժ: Երկու տարբերակներն էլ ընդունելի են:
Muzz – Բրիտանական տարբերակը:	Հակենի այլընչելյա ոտքի շարժման ձևը, բայց տարբեր տեմպով և եսթետիկայի հետ: Muzz երաժշտությունը (Մեծ Բրիտանիայի հնդկական մշակույթի վրա հիմնված xapдкор/անվանում) ստեղծում է մի համատեքստ, որտեղ հակենի ոտքի շարժման դեսպենը հանդիպում է Հարավային Ասիայի փախստականների ակումբային մշակույթի բհանգրա-ազդեցության շարժման ավանդոյին: Բհանգրաների տարրը. մի քանի muzz պարերում կա կազմալուծվածություն, որն բացակայում է ավանդական հակենում. փոքրիկ վերին մասի ներդրում, որը վկայում է բհանգրա ձեռքերի շարժման մասին, պահպանելով միևնույն ժամանակ ոտքի շարժման հիմնական գործողությունը:	Muzz-ի ծառայողությունը իր հարաբերական մշակութային համատեքստն է: Երաժշտությունում կան Հարավային Ասիայի երաժշտության տարրեր (tabla ռիթմներ, մեղեդյալ կառույքներ, բոյոլլիվուդյան կամ փունջաբյան երաժշտությունից վոկալ նմուշներ), որոնք համատեղված են hardcore-ի հզոր ռիթմի հետ: Այն պարը, որը ձևավորվում է այդ համակցության արդյունքում, չէ միայն hakken և չէ միայն bhangra: Այն երրորդ բան է, որը հատուկ է այդ հասարակություններին և այդ միջոցառումներին:

Ֆիզիկական պատրաստություն hakken-ի համար: Եթե դուք ցանկանում եք պահպանել hakken-ի բարձր արագությունը, ապա հետևյալ պատրաստությունները կնվազեցնեն վիրուսների ռիսկը. Մարմնի առաջամասի

մկունքների ձգում մարզանքից առաջ (բազմակի բարձր ծոյանով ոտքի դրվածքը լուրջորեն ազդում է մարմնի առաջամասի մկունքների վրա), աղվեսներին և քառագլանի մկունքներին մարզել (ցատկող ոտքը ամբողջությամբ բեռնված է պլիոմետիկ լարվածության տակ ամեն անգամ): Բացի այդ, կարևոր է էլեկտրոլիտների կառավարումը (hakken-ը արագորեն թափանցնում է կալիում և մագնեզիում քրտնարտադրության միջոցով բարձր ինտենսիվությամբ): Recovery Kernel-ի հավելվածի էլեկտրոլիտային սկզբունքը ուղղակիորեն կիրառելի է:

Dubstep շարժման բառապաշար:

* Bass (բաս)
* Drop (թրոփ)
* Wobble (վոբբլ)
* Synth (սինթ)
* Sample (սամփլ)
* Beat (բիթ)
* Rhythm (ռիթմ)
* Tempo (տեմպ)
* Sub-bass (սաբ-բաս)
* Mid-bass (միդ-բաս)
* High-pass filter (հայ-փաս ֆիլտր)
* Low-pass filter (լոու-փաս ֆիլտր)
* Sidechain compression (սայդչեյն կոմպրեսիա)
* Automation (ավտոմացիա)
* Effects (էֆեկտներ)
* Vocals (վոկալներ)
* Lyrics (բանաստեղծություններ)
* Melody (մելոդիա)
* Harmony (հարմոնիա)
* Arrangement (կազմակերպություն)
* Production (արտադրություն)
* Mixing (խառնում)
* Mastering (մասթերիզացիա)
* DJing (դի-ջեյինգ)
* Turntables (վիրտաբլներ)
* Scratching (սկրաչինգ)
* Beatmatching (բիթմատչինգ)
* Phrasing (ֆրազինգ)
* Cue points (քյու պոյնթեր)

* Loops (լուփեր)
* Samples (սամփլեր)
* Effects units (էֆեկտային սարքեր)
* Synthesizers (սինթեզատորներ)
* Drum machines (դրամ մեքենաներ)
* Samplers (սամփլերներ)
* Sequencers (սեքվենսերներ)
* MIDI controllers (MIDI կառավարիչներ)
* Audio interfaces (աուդիո ինտերֆեյսներ)
* Studio monitors (ստուդիական մոնիտորներ)
* Headphones (խեցղեկանները)
* Microphones (միկրոֆոններ)
* Cables (ալարներ)
* Power supplies (էլեկտրամատակարարումներ)
* Software (ծրագրեր)
* Plugins (պլագիններ)
* DAWs (цифровые аудио рабочие станции)
* VSTs (վիրտուալ ստուդիայական տեխնոլոգիաներ)
* AU plugins (AU պլագիններ)
* Reverb (ռևերբ)
* Delay (դելի)
* Chorus (քորուս)
* Flanger (ֆլենջեր)
* Phaser (ֆազեր)
* Distortion (դիստորշիա)
* Overdrive (օվերդրայվ)
* Fuzz (ֆազ)
* Compression (կոմպրեսիա)
* EQ (էքվալայզեր)
* Filters (ֆիլտրեր)
* Modulation (մոդուլյացիա)
* LFOs (ցածաշարժ ռեզոնանսներ)
* Envelopes (ծածկույթներ)
* Oscillators (օսցիլյատորներ)
* Waveforms (ալքավելություններ)
* Sawtooth wave (երկաճառային ալքավելություն)
* Square wave (չորրորդական ալքավելություն)
* Triangle wave (եռանկյան ալքավելություն)
* Sine wave (սինուսոիդային ալքավելություն)

* Noise (աղմուկ)
* FM synthesis (FM սինթեզ)
* Additive synthesis (ադիտիվ սինթեզ)
* Subtractive synthesis (սաբտրակտիվ սինթեզ)
* Wavetable synthesis (վևտեյբլ սինթեզ)
* Granular synthesis (գրանուլյար սինթեզ)
* Physical modeling (ֆիզիկական մոդելավորում)
* Sample-based synthesis (սամփլային սինթեզ)
* Hybrid synthesis (հիբրիդային սինթեզ)
* Analog synthesis (անալոգային սինթեզ)
* Digital synthesis (цифровой синтез)
* Virtual analog synthesis (վիրտուալ անալոգային սինթեզ)
* Software synthesizers (ծրագրային սինթեզատորներ)
* Hardware synthesizers (ապարատային սինթեզատորներ)
* Modular synthesizers (մոդուլյար սինթեզատորներ)
* Synthesizer patches (սինթեզատորի պաչեր)
* Presets (պրեսետներ)
* Sound design (ձայնային դիզայն)
* Audio engineering (աուդիո ճարտարագիտություն)
* Music production (μουσική παραγωγή)
* Electronic music (ηλεκτρονική μουσική)
* Dance music (χορευτική μουσική)
* Club music (μουσική για club)
* Underground music (υπόγεια μουσική)
* Experimental music (πειραματική μουσική)
* Avant-garde music (προωθημένη μουσική)
* Noise music (θόρυβος μουσικής)
* Glitch music (glitch μουσικής)
* IDM (IDM)
* Ambient music (περιβαλλοντική μουσική)
* Drone music (drone μουσική)
* Minimal techno (minimal techno)
* Microhouse (microhouse)
* Dubtechno (dubtechno)
* Detroit techno (Detroit techno)
* Chicago house (Chicago house)
* Acid house (acid house)
* Trance (trance)
* Progressive house (progressive house)

* Electro house (electro house)
* Big room house (big room house)

Դաբսթեփ պար. Մեծ Բրիտանիայի դաբսթեփ, Հարավային Լոնդոնից, 2001-2006 թվականներ: Ամբողջ աշխարհում տարածումը Skrillex-ի ժամանակաշրջանում, brostep ձևով, 2010-2014 թվականներին:

Դաբսթեփը ստեղծել է իր իսկ բառապաշար, քանի որ այն ստեղծել է այդպիսի երաժշտություն, որին ոչ մի գոյություն ունեցող պարային ավանդույթ չէր կարող արձակել: Վայվել բասը, կես ժամանակի հոսքը, առանց լռության շատ ուժեղ բասի ընկնումը, թվային ձայնային անկանոնությունները՝ այս ամենը պահանջում էր նոր ֆիզիկական արձագանքներ:

Շարժեք:	Ինչպես այն կյանքի բերել:	Ինչին է արձագանքում երաժշտությունը:	Որակը, երբ ճիշտ է:
The Drop Lock	Շարժվելու ընթացքում (երաժշտության ակնարկի ժամանակ, երբ ձայնը կուտակում է էներգիա դեպի հոլովք): Ակրոմատիկ լարվածություն՝ թևերը բարձրանում են, մարմինը առաջ է շեղվում, մկունները սկսում են աշխատել: Հոլովքի պահին: Մարմնի ամբողջ մասը միաժամանակ սառչում է: Այնուհետև՝ թողեք ձեզ տանել այն շարժման մեջ, որը հոլովքը պահանջում է:	Բասի հնչողությունը: Այն լռությունն, որը նախորդում է դրան: Ամենաբարձր էներգիայի ազատման հատուկ պահը: "Drop lock"-ը մարմնի արձագանքն է լռությանը, որը նախորդում է այս ազատմանը:	Ինչպես լուսանկար, որը արվել է առավելագույն էներգիայի պահին՝ մարմինը այն դիրքում, որը պատրաստ էր պայթել: Այնուհետև պայթում:
The Wobble	Wobble bass-ը (դաբսթեփի առանձնահատկությունը) ռիթմիկորեն տատանվում է՝ պլաստիկ ձայն արտադրելով, որն ունի հատուկ հաճախություն:	LFO (ցածր հաճախության ռեզոնատոր) մոդուլյացիան, որը ստեղծում է "վոբլ" բասային ձայն: Վոբլը այն ձայնն է, որը առաջանում է, երբ մի պարամետր	Մարմինը կարող է թրթռել՝ արագ, բայց հսկված ճառպոտում կամ դեպքերի շարժում, որը համապատասխանում է տատանման

	Շարժեք ձեռքերը, կազմը կամ ամբողջ մարմինը՝ համընթաց wobble-ի պոռթկումների հետ: Սա չի համապատասխանում տեմպին. այն wobble-ի հաճախության հետ է, որը սովորաբերաբար ավելի արագ է տեմպից և ռիթմիկ առումդությամբ անկախ է դրանից:	տատանվում է որոշակի արագությամբ: Մարմինը կարող է տատանվել նույն արագությամբ:	հաճախությանը: Ուշադրության համար. ինչ-որ մեկը կարող է լսել երգերը այնպիսով, որպեսզի նրանց ռեզոնանսը գտնվի երգերի հաճախության տեսակավորման ներքևում:
The Glitch	Երբ երաժշտության մեջ լսվում է թվային խափանում՝ շեղում, կրկնություն, թարմացում, ապա մարմինը նույնպես շեղվում է դրա հետ: Շարժման ժամանակ: Ապստակում: Կրկնվում: Ապստակվում է նույն դիրքում: Մարմինը իրականացնում է թվային սխալը: Սա պահանջում է արագ արձագանք. շեղումը պետք է կանխատեսվի (երաժշտության մասին իմացած լինելու դեպքում) կամ իրականացվել այն պահին, երբ լսվում է:	Դուբսթեփի թվային բնույթը՝ էլեկտրոնային երաժշտության արտադրության ինքնակամորդությու ններն, որոնք դուրս են բերվում առաջին պլան և դառնում էական գեղարվեստական տարրեր: Շփոթը, կրկնությունը, կտրումը՝ երաժշտությունը երբեմն այնպիսի ձայներ է արձակում, որոնք թվում են սխալներ: Մարմինը դրանցով արձագանքում է:	Ռոբոտային ճշտությամբ: Ամբողջական դադար է: Կրկնությունը հստակ է: Շարժման վերականգնումը կտրուկ է: "Glitch dance"-ը դաբսթեփ բառապաշարի ամենատեխնիկա պես բարդ տարրն է, քանի որ այն պահանջում է ամբողջ մարմնի վերահսկում այն պահին, երբ ցուցադրվում է առավելագույն պատահականութ յունը:
The Krump Element	Dubstep-ի ագրեսիվ բասային գծերը հրավիրեցին krump-ը՝ Հարավային Կենտրոնական Լոս Անջելեսից եկած ուժեղ, կրծքով կենտրոնացված և ոտքով դողդոջող ոճը, էլեկտրոնային երաժշտության մեջ: Կրծքի պոպերը (կրծքի հանկարծակ	Մեկ շաբաթվա ընթացքում ես կգտնես այնպիսի երաժշտություն, որը քեզ դուր կգա: * Երաժշտության հոսքեր: Ամեն օր մենք թարմացնելու ենք մեր հոսքերը՝ ձայնագրված լավագույն երգերի հետ:	Հզոր, ծանր, հիմնավոր: Մարմինը չի լողում՝ այն ամրացված է: Յուրաքանչյուր հարված հասցվում է:

	ընդլայում բասի հարվածի ժամանակ), ձեռքերի լայն և ուժեղ շարժումները, ոտքով դողդոջը, որն համընկնում է կռունչին: Krump-ի տարրը dubstep-ի պարում բերեց hip-hop-ի ամենաֆիզիկական շարժման ավանդույթը էլեկտրոնային երաժշտության մեջ:	* Ժանրային ցանկեր: Մենք կունենանք բազմաթիվ ժանրային ցանկեր, որոնք թույլատրում են քեզ հարմար ձևով գտնել այն, ինչ փնտրում ես: * Անձնականացված առաջարկներ: Մեր համակարգը կուսումնասիրի քո լսողության պատմությունը և կառաջարկի նոր երգեր, որոնք կարող են քեզ դուր գալ: Մենք ցանկանում ենք, որ դու հաճախվես մեզ հետ և բացեք ձայնի նոր աշխարհը:	

The Clog և իռլանդական պարը. ժողովրդային թմբկահարություն, որն երբեք չէր լքել հատակը:

Clog պար. Հյուսիսային Անգլիայի արդյունաբերական շրջաններ՝ 18-րդ դարից մինչ օրս:
Իռլանդական ստեփ պար. Իռլանդիա, 17-րդ դարից մինչ օրս:

THE CENTURION – Այն ամենաառաջին ոտքով հարվածող երգը, որն էլի գործում է ժամանակակից բեմում: Այն չէր անհետացել, այլ պարզապես փոխել էր իր տեսքը:

Կլոգ դանսը և իռլանդական ստեփը պատմական արձակումներ չեն: Նրանց էությունը ներառված է այս ձեռնարկի բոլոր արագ ոտքերի էլեկտրոնային տեսակի պարերում: Մելբուրն շաֆլի սիրուն-ծամու գործողությունը անմիջապես կապված է կլոգ դանսի սիրուն-ծամու հետ: Հակենի արագ ոտքերի հարվածները նույն սկզբունքն են, ինչպես իռլանդական ստեփ պարի շատ արագ ոտքերը՝ ուժը ոտքերում, արագությունը՝ ոտքերում, կոպիտ վերին մասը, որը թույլատրում է ոտքերին առավելագույն աշխատանք կատարել:

Երկու ավանդույթներն էլ մի բանով կապված են էլեկտրոնային երաժշտության հայտնիության հետ՝ դրանցում առկա ռիթմը: Ներողվորի մարմինը գործարկան է, որը ձայն արձակում է հատակի վրա հարվածելու միջոցով: Սա չէ մետաֆորական դրույթ՝ ավանդական կլոգ թաղտախարիկների պարում: Ներողվորի փայտե սնձերով կոշիկները իրականում հարվածային գործարկաններ են: Հատակը լռեցուցիչ է: Մարմինը նրան թաղելու ձևն է:

Հավանույթ:	Հիմնական ֆիզիկական սկզբունքը:	Ի՞նչ է տալիս ժամանակակից էլեկտրոնային ծանր երաժշտության պարողին:
Հյուսիսային Անգլիայի կոճապատիկների պարը:	Կոշիկները ունեն փայտե հատակ, որը լսելի ձայնով դառնում է հատակի հետ: Այդ պատճառով պարը հիմնականում թմբկային է՝ ամեն քայլ մի հարված է: Պարի ռիթմը նույնպես պարի ձայնն է: Երկուշաբաժակ շեղումը (քյուրք-ոտք-քյուրք-ոտք արագ փոխանակությամբ), հարվածը (ողջ քաշով դառնալը), ռիթմը (քյուրքը հարվածելիս, մինչդեռ ոտքը մնում է ներքևում): Այս ամենը բառապաշարն է:	Պարզելու հսկողությունը: ունակությունը վայրէջք կատարել ամոթով և շարժվել մինչև մատը, կամ վայրէջք կատարել մատով և վերահսկել ամոթի ժամանումը, նույն հմտությունն է, որն իրականացնում է Մելբուրն շփայլի գեղեցիկ շարժվածքները: Բրեգետների արհեստավարժությունը դաստիարակել է այս հմտությունը դարեր շարունակ: Այս սկզբունքը անմիջապես փոխանցվում է:
Իրականդանսը:	Կոշտ վերին մասը և պայթյունավետ ստորին մասը	Մարմնի հատվածների բաժանման սկզբունքը. Դա

	են դեֆինիտիվ ֆիզիկական առանձնահատկությունները: Մարմինը կախված է կողքերում՝ ամբողջությամբ անշարժ: Ամբողջ շարժումը սկսվում է որովայնից ներքև: ոտքերը իրականացնում են չափազանց արագ, հստակ ձևներ՝ ծամելու, թռչելու և դիրքավորելու միջոցով, մինչդեռ կազմը մնում է վերահսկելի և ուղիղ: Մարմինը թվում է լավաշարժված գոտվան վրայով, իսկ ոտքերը անհնար բաներ են արել դրա ներքևում:	հավասարակշռության պահպանման կարողություն է, որը թույլատրում է վերին և ներքին մասերը միաժամանակ կատարել ամոթչափորձ ձևեր: Այս հմտությունը անհրաժեշտ է նաև հետևյալներին. hakken (ոտները ակտիվ են, վերին մասը՝ վերահսկելի), պատկերների ստեղծում (ձեռքերը և ոտքերը իրականացնում են անկախ ձևեր) և dubstep glitch (ներքին մասը շարունակում է աշխատել, մինչդեռ վերին մասը դադարում է): Իռլանդական պարի ավանդույթը այս բաժանման գեղագիտության լավագույն օրինակներից մեկն է:
Ելք դեպի էլեկտրոնային երաժշտություն:	Պսիթրենս և հարդ տեկնո միջոցառումներում՝ ուշադրություն դարձրեք այն մարդկանց ոտքերին, ովքեր արագ կծպտված շարժումներ են կատարում. Նրանք իրականացնում են կլոգ պարի ոտքերի տեխնիկան սպորտային ուսապողաշտներով: Մարմինը, որն այս մարդը բերել է 2024 թվականի փառատոնին, կարող է ունենալ կապ 300 տարուց պահպանված ժողովրդական թմբկային ավանդույթների հետ, որի մասին նա հնարավոր չէ, որ գիտեր:	Հասկացողություն. Երբ տեսնում եք արագ ոտքերի շարժումներ էլեկտրոնային դիսկոտեկի հատակում, դա նույն ֆիզիկական ավանդույթն է, ինչպես կլոգ պարը: Երբ տեսնում եք ամուր վերին մաս և պայթուցող ոտքեր հաքենում, դա իռլանդական ստեփ պարի սկզունքն է: Այս ձևերի ճանաչմանը չպետք է մոտենալ որպես դրանց նվազեցում. այն իրականությունը ցույց տվող գործընթաց է, որ դրանք պատկանում են մարդու ռիթմիկ ավանդույթների խորը շարքին:

Գործնական կիրառությունը. Եթե դուք ցանկանում եք բարելավել ձեր "hakken" կամ շեղումային քայլաշարժը, դիտեք clog պարի և իռլանդական ժողովրդական պարերի ուսումնական տեսանյութերը՝ հատկապես ամորձ-մատի տեխնիկայի և ոտքի հպման վերահսկման համար: Հարյուրամյակների ընթացքում ժողովրդական պարողները մշակած քայլաշարժերի վազքերը, որոնք ուղղակիորեն կիրառելի են էլեկտրոնային երաժշտության պարի բանագաղտնիքներում: Դա նորույթ չէ, այն նույն աղբյուրին մոտեցման միջոց է:

Բաժին 8.9՝ Երկու արխետիպներ, որոնց մասին ոմանք չեն խոսում:

THE CENTURION — Ոմանք մարդիկ միջանցք են, ոմանք՝ բույս: Երկուսն էլ ճիշտ են: Այնպես էլ պետք է լինի:

Յուրաքանչյուր պարահրապարակում կա նրանք: Ոչ ոք չի հայտնում դրանց մասին: Այդ շարժումները չեն ներառված որևէ ձեռնարկում: Բայց դրանք այնքան իրական են, ինչպես T-Step-ը և Electric Slide-ը՝ ֆիզիկական արտահայտություններ, որոնք միատեսակ են տարբեր վայրերում, տարիների ընթացքում, տարբեր մայրցամերիչներում, և այդ պատճառով հանդիսանում են երաժշտության ազդեցությամբ առաջացած մարդկային շարժման իսկական արխետիպներ:

Արդյունքները ամենաակնառու դառնում են, երբ պարողը բարձրանում է՝ լոկատորի վրա, բեմի վրա, պարային տուփի վրա կամ բեմավանդակի վրա: Երբ նրանք գտնվում են ամբոխից բարձր, և ողջ հասարակության ուշադրությունը միտված է նրանց վրա, մարդիկ սովորաբար ընկնում են այս երկու արդեպիտիպներից որևէ մեկը: Այսպես չէ, որ դա իրենց կամքով է լինում՝ ավելի շատ ազդեցության արդյունք է: Երաժշտությունը և բարձրությունը միասին բացահայտում են այն մասին, թե ինչպես է մարմինը ձգտում գոյություն ունենալու իր եղանակով:

The Bonfire

ԱՐՅՈՒՆԵՐԻ ՄԱՍՇՏԱԲԸ՝ Ոմանք, երբ երաժշտությունը հասնում է իր գագաթին, վառվում են: Նրանք ձգտում են դեպի բարձրությունները, ընդլայնվում և թափանցում են շուրջը լույսով:

Bonfire-ի պարողը տուփի վրա մի յուրահատուկ և անհամբերելի ֆիզիկական երևույթ է: Մարմինը լայնանում է վեր ու դեպի այն կողմ: Աջ ձեռքները ձգվում են: Ացուքները ընդլայնվում և տարանջատվում են: Շարժումը ուղղված է վերև՝ բարձրության որակ, փորձելով հասնել տուփի արդեն ունեցած բարձրությունից ավելի: Մարմինը փորձում է դառնալ այնքան մեծ, ինչքան իրականում չէ:

Ֆիզիկական հատկություններ:	Շարժումների բառապաշար: * Բացվել * Փակվել * Պտտվել * Ելք անել * Ներթափանցել * Անկյունայնվել * Կեցվածքի մեջ մնալ * Շարժվել	Բարձր դիրքի պատասխանատվությունը:

	* Ընկնել * Դառնալ	
Բոլոր շարժումները ուղղված լինեն վերև: Մատները պետք է բարձրանան ավելի բարձր գլխի վրայով, քան դեպի կողոջներ: Ստեռնումը բարձրանում է՝ փորը բացվում է դեպի հանդիսատեսը: Ակունքը բարձրանում է: Քաշը տեղաշարժվում է ոտքերի առաջամասի վրա, այնպես, ինչպես թվում է, որ մարմինը պատրաստվում է թռչելու: Տարածություն. Աշխատվող տարածքը առավելագույնն է: Մատները լայն են, ոտքերը գտնվում են լայն դիրքում, մարմնի ամբողջ տեսակը ընդլայնված է:	THE REACH: մեկ կամ երկու ձեռքերը ամբողջությամբ բարձրանում են վերև, մատները տարածված են այնպես, ինչպես թե անձրևի մի բան բռնելը: Ձեռքը չէ պինդել՝ կա փոքրիկ շարժում, որը սկսվում է ոռеկо-ից, անցնում է դաստակով և հասնում մատներին, ինչպես թե ձեռքը լավ լիներ: THE SPARK: արագ շարժումներ ձեռքերի հետ՝ կենտրոնական դիրքից՝ մատները բացվում և փակվում են պարբերաբար, ինչպես ицкры-ները լողացող կրակի վրայից: Բարձր էներգիա, բարձր հաճախությամբ շարժում ձեռքերի հետ, մինչդեռ մնացած մասը՝ ավելի հաստատված: THE SWAY: ամբողջական կազմությունը թեքվում է ձախ և աջ: ոտքերը՝ ոչ թե գոտկատեղը: Ամբողջական շարժումներ, ինչպես լույսի փայլը քամու մեջ: Եռակիշքի լայնությունը մեծանում է երաժշտության էներգիայի հետ միասին:	Տեսողական նշան է՝ պարողը տուփի վրա: Նրանցից ներքև գտնվող մարդիկ բարձրացնում են աչքերը: Պարողի էներգիան զգալիս է ամբողջ սենյակում, նախքեւ որեւէ այլ պարողի: Ամենամոտ հավաքվածները իրենց էներգիայի աղբյուրն առնում են բարձր գտնվող մարդուց: Սա պատասխանատվություն է առաջացնում. դուք մեծացրել եք այն նշանը: Ամեն ինչ, ինչ դուք փոխանցում եք տուփից՝ անտարբերություն, ներկայացում, իսկական ուրախություն, կապ, տարածվում է շրջակա հավաքույթի մեջ: Bonfire պարողը, ով փոխանցում է իսկապես լավատեսություն՝ ոչ թե լավատեսության ներկայացում, լուսավորում է սենյակը: Bonfire պարողը, ով հանդես է գալիս այնպես, որ թվում է, թե նա լավատես է, զգուշացնում է հավաքույթին:

Ներքին փուլը. Բոնֆայր պարողի համար առավել հզոր մեկ շարժումն է. Երկու ձեռքերը բարձրանում են առավելագույն բարձունքի ժամանակ, այնուհետև իջնում են՝ ընդգծված դանդաղեցման հետ միասին, որը համընկնում է ռոպաների հարվածներին: Ներքեւ գտնվող լսարանը դա ընկալում է որպես ղեկավարի հրամայական: Այն կոլեկտիվ շունչ է:

Աչքերը. Bonfire պարողի աչքերը կարևոր են: Աչքերը, որոնք նայում են ամբոխին, հաստատում են կապ մարդկանց հետ, իսկական ժպիտով՝ ստեղծելով իրական էներգետային փոխանակություն: Աչքերը փակված լինելուց

պարահանդեսի ժամանակ, մասնավոր հաճույթի համար, բացասաբեր է: Դուք վրա եք բեմի: Բեմի վրա լինեք:

Կանաչությունը:

ԱՐՅՈՒՆԵՐԻ ՄԱՍՇSAB— Ոմանք ամրանում են, երբ սկսվում է երաժշտությունը: Նրանք լինում են հողի վրա: Թափահարում են վերևում: Համենայնդավանդ շարժվում է մի կենտրոնից, որը չի շարժվում:

The Plant ծառայողական ձևն է Bonfire-ի լրացուցիչ արխետիպը: Ուստի այնպես, ինչպես Bonfire-ը բարձրանում է վերև, Plant-ը գնում է դեպի ներքև՝ քաշը նվազում է, կապը հատակի հետ ամրապնդվում է, արմատները ծլում են: Եվ այնուհետև, այդ արմատից, ամբողջ վերին մասը ազատվում է: Արարածները շարժվում են, մինչդեռ կոճակը անշարժ է լինում:

Ֆիզիկական հատկություններ:	Շարժումների բառապաշար: * Բռնաբշկություն * Կոճղոտում * Թափանցում * Պտույտ * Շրջահայտնվել * Ուղղաձիգ շարժում * Խառը շարժում * Բազային գործունեություն * Ավանդական գործունեություն * Կարգավորված գործունեություն * Պատճենման գործունեություն * Շարժողականության վերականգնում * Շարժողականության սահմանափակում * Շարժողականության խանգարում * Շարժողականության դյուրացում * Շարժողականության բարելավում * Շարժողականության զարգացում * Շարժողականության կորուստ * Շարժողականության	Որտեղ է գտնվում:

	պակասություն * Շարժողականության խնդիրներ * Շարժողականության սահմանափակություններ * Շարժողականության դժվարություններ * Շարժողականության արգելքներ * Շարժողականության անհամաչափություն * Շարժողականության խախտում * Շարժողականության վնասվածք * Շարժողականության հիվանդություն * Շարժողականության հետևանքներ * Շարժողականության գործոններ * Շարժողականության մեթոդներ * Շարժողականության տեսակներ * Շարժողականության հավելյալ սարքավորումներ * Շարժողականության օգնության սարքավորումներ * Շարժողականության ուսումնասիրություն * Շարժողականության հետազոտություն * Շարժողականության փորձաքննություն * Շարժողականության գնահատում * Շարժողականության բուժում * Շարժողականության վերականգնման ծրագիր * Շարժողականության վերականգնման կենտրոն * Շարժողականության վերականգնման մասնագետ * Շարժողականության վերականգնման թիմ * Շարժողականության վերականգնման հաստատություն * Շարժողականության	

	վերականգնման ծառայություններ * Շարժողականության վերականգնման դեղորայք * Շարժողականության վերականգնման սարքավորումներ * Շարժողականության վերականգնման տեխնոլոգիաներ * Շարժողականության վերականգնման հետազոտություններ * Շարժողականության վերականգնման փորձաքննություն * Շարժողականության վերականգնման գնահատում * Շարժողականության վերականգնման բուժում * Շարժողականության վերականգնման ծրագիր * Շարժողականության վերականգնման կենտրոն * Շարժողականության վերականգնման մասնագետ * Շարժողականության վերականգնման թիմ * Շարժողականության վերականգնման հաստատություն * Շարժողականության վերականգնման ծառայություններ * Շարժողականության վերականգնման դեղորայք * Շարժողականության վերականգնման սարքավորումներ * Շարժողականության վերականգնման տեխնոլոգիաներ * Շարժողականության վերականգնման հետազոտություններ * Շարժողականության վերականգնման փորձաքննություն * Շարժողականության վերականգնման գնահատում * Շարժողականության	

	վերականգնման բուժում * Շարժողականության վերականգնման ծրագիր * Շարժողականության վերականգնման կենտրոն * Շարժողականության վերականգնման մասնագետ * Շարժողականության վերականգնման թիմ * Շարժողականության վերականգնման հաստատություն * Շարժողականության վերականգնման ծառայություններ * Շարժողականության վերականգնման դեղորայք * Շարժողականության վերականգնման սարքավորումներ * Շարժողականության վերականգնման տեխնոլոգիաներ * Շարժողականության վերականգնման հետազոտություններ * Շարժողականության վերականգնման փորձաքննություն * Շարժողականության վերականգնման գնահատում * Շարժողականության վերականգնման բուժում * Շարժողականության վերականգնման ծրագիր * Շարժողականության վերականգնման կենտրոն * Շարժողականության վերականգնման մասնագետ * Շարժողականության վերականգնման թիմ * Շարժողականության վերականգնման հաստատություն * Շարժողականության վերականգնման ծառայություններ * Շարժողականության վերականգնման դեղորայք * Շարժողականության վերականգնման	

	սարքավորումներ * Շարժողականության վերականգնման տեխնոլոգիաներ * Շարժողականության վերականգնման հետազոտություններ * Շարժողականության վերականգնման փորձաքննություն * Շարժողականության վերականգնման գնահատում * Շարժողականության վերականգնման բուժում * Շարժողականության վերականգնման ծրագիր * Շարժողականության վերականգնման կենտրոն * Շարժողականության վերականգնման մասնագետ * Շարժողականության վերականգնման թիմ * Շարժողականության վերականգնման հաստատություն * Շարժողականության վերականգնման ծառայություններ * Շարժողականության վերականգնման դեղորայք * Շարժողականության վերականգնման սարքավորումներ * Շարժողականության վերականգնման տեխնոլոգիաներ * Շարժողականության վերականգնման հետազոտություններ * Շարժողականության վերականգնման փորձաքննություն * Շարժողականության վերականգնման գնահատում * Շարժողականության վերականգնման բուժում * Շարժողականության վերականգնման ծրագիր * Շարժողականության վերականգնման կենտրոն * Շարժողականության	

	վերականգնման մասնագետ *** Շարժողականության վերականգնման թիմ** *** Շարժողականության վերականգնման հաստատություն** *** Շարժողականության վերականգնման ծառայություններ** *** Շարժողականության վերականգնման դեղորայք** *** Շարժողականության վերականգնման սարքավորումներ** *** Շարժողականության վերականգնման տեխնոլոգիաներ** *** Շարժողականության վերականգնման հետազոտություններ** *** Շարժողականության վերականգնման փորձաքննություն** *** Շարժողականության վեր**	
Հիմքը՝ լայն ոտքերով, ցածր կենտրոնով և թեւավոր ձգվածությամբ: Մարմինը միացված է հատակին, այլ ոչ թե բարձրանում դրանից: Հասկացվում է քաշի զգացողություն՝ Plant պարողը թվում է, որ հաստատվել է այնտեղ, որտեղ կանգնած է, և ոչ մի քամի չի կարող տեղաշարժել նրան: Արեւելքը՝ մինչև ուսերը, մարմինը հեղուկ է: Նույն քամին, որը չի կարող շարժել ոտքերը, շարժում է ամեն ինչ գոտվան վերևում: Մատները ընկալվում են բնականորեն և փոփոխությունների ենթարկվում սահուն թեքություններով: Գլուտն թեքվում է և հետեւում: Աջակողմը աշխարհազոր է:	THE SWAY: ձեռքերը և կորպուսը աչքացրվում են նույն ուղղությամբ, ինչպես մի արտաքին քամի: Այս չափազանցությունը պետք է լինի հեղուկ, ոչ թե մեխանիկական՝ կողմերից մեկը դեպի մյուսը: Հեղուկ ուղղության փոփոխություն, որն ունի անսահմանափակ վերջավորություն: Աչքացումը շարունակվում է այնքան, մինչև ինչ-որ բան այն փոխում է, և հետո այն գնում է այլ ուղղությամբ: THE WAVE: հեղուկ շարժում, որը տարածվում է մեկ ձեռքից՝ դեպի կորպուսը, և ելք է գտնում մյուս ձեռքով: Միասնական ազդակ ամբողջ վերին մասում: Այս չափազանցությունը պետք է լինի հեղուկ, ոչ թե կորպուսի շրջագայություն	Պսիթրանս երաժշտության միջոցառումներ, որտեղ երաժշտությունը ունի իր հատուկ, բնական, պտտվող ձայնային գույք: Հանգիստ և բնական էլեկտրոնային երաժշտություն: Արևադարձի ժամանակ կայացող արդեններ միջոցառումներում: Յուրաքանչյուր միջոցառման ընթացքում այն պահերը, երբ երաժշտությունը նվազում է և դառնում ավելի մինիմալիստական և կառուցվածքային: The Plant-ը նույնպես հայտնվում է բարձր էներգիայի միջոցառումների ընթացքում՝ վերականգնման պահներում. երբ երաժշտությունը կարճատև փափկում է, Bonfire-ը կարող է դառնալ

	(որը տեղի է ունենում ողնաշարի մի մասից մյուսը), այլ՝ ալիք՝ մեկ էներգիա, որը տարածվում է առաւելության միջով։ THE UNFURL: ձեռքերը փակված են կամ մոտ գտնվում են մարմնին, և դանդաղ ընդարձակվում են դեպի դուրս՝ ինչպես Մի բույս բացում է իր տերևը։ Ձեռքը առաջնորդում է, թեւը հետևում ձեռքին, ուսը հետևում թեւին։	Plant մեկ հատվածի համար, ապա վերադառնալ իր սկզբնական ձևին։ Արխետիպը չէ միշտ կայուն։

Կայուն օդի համեմատությամբ, քամու մեջ գտնվող բույսը: Պատկերացված միջավայրի որակը կարևոր է շարժման որակի համար: Առատ քամին առաջացնում է փոքր, զուսպ և անընդհատ շարժումներ: Հզոր քամին առաջացնում է մեծ և ավելի դրամատիկ ուղղությունների փոփոխություններ: Աղեղնի առաջացնում է վերահսկվող խառնաշփոթ՝ արմատները պահպանվում են, մինչդեռ ճյուղերը լրջորեն դիմադրության ենթարկվում: Համապատասխանեցրեք պատկերացված քամին երաժշտության էներգիային: Բույսը չունի սահմանված թափվող արագություն. այն արձագանքում է երաժշտության "եղանակին":

Աչքերը. Plant պարողի աչքերը սովորաբերրպես մասամբ փակված են կամ ունեն մեղմ, անշարժ տեսք՝ ուղղված որևէ հատուկ բանին չլինելով, այլ ընդգրկելով ամեն ինչ: Սա հակադրություն է Bonfire-ի ուղղորդված նայողության հետ: Երկուսն էլ ճիշտ են իրենց համապատասխան արձանագրության համար:

The Box Dancer's Protocol

THE CENTURION — Դուք ընդունեցիք բարձր պաշտությունը: Այժմ ընդունեք պատասխանատվությունը:

Երբ դուք ելույթ եք անում բեմի վրա, խոսափարանին կամ տեղադրության վրա՝ ցանկացած վայրում.

1. ԻՄՈՒՇԵՑՐԵՔ ՁԵՁԸՆ ՆԱՅԵԼՈՒՆՔԱՍՏԵՂ, ՄԻՆՉև ԴԱՍՏԵՔ: ԱՅԺԵ՞Ն ԷՐԿԵՆԸ՝ BONFIRE-ԻՆ: BONFIRE-Ը ԱՎՇԱՐԵՑՈՒՄ Է ՀԱՅՀԱՅՈՒԹՅՈՒՆԸ ԵՒ ԱՅՆԸ ԱՉԱՑՈՒՄ Է: PLANT-Ը ԱՆԳԱՐԱՄԱՅՈՒԹՅՈՒՆԻ ՄԵՋ ԵՂԱՆՈՒՄ Է, ԵՒ ԱՆՎԱՐՈՒԹՅՈՒՆԸ ՊԱՀԱՆՋՈՒՄ Է: ՀՈՐՈՇԵՔ, ՈՐՈ՞ՇԻՆ ԵՍ ԴՈՒՐՍ, ՈՐՈՂԸ ԳԼՈՒԽԸ ՆԱՀԱՏԵԼՈՒՆԿԱՍՏԵՂ: BONFIRE-Ը ԱՅԺԵ՞Ն ԷՐԿԵՆԸ՝ ՀԱՅՀԱՅՈՒԹՅՈՒՆԸ ԱՎՇԱՐԵՑՈՒՄ Է ՀԱՅՀԱՅՈՒԹՅՈՒՆԸ ԱՉԱՑՈՒՄ Է: PLANT-Ը ԱՆԳԱՐԱՄԱՅՈՒԹՅՈՒՆԻ ՄԵՋ ԵՂԱՆՈՒՄ Է, ԵՒ ԱՆՎԱՐՈՒԹՅՈՒՆԸ ՊԱՀԱՆՋՈՒՄ Է: ՀՈՐՈՇԵՔ, ՈՐՈ՞ՇԻՆ ԵՍ ԴՈՒՐՍ, ՈՐՈՂԸ ԳԼՈՒԽԸ ՆԱՀԱՏԵԼՈՒՆԿԱՍՏԵՂ:

2. Սենյակը սկանցեք, նախքեւ որոշելու, թե որտեղ կգտնվեք: Որտեղ է ամենաբարձր է մթնոլորտը: Եթե դուք "Bonfire" եք (դուք ձեր էներգիան տանում եք այլոց հետ, եւ նրանց էներգիան ձեզ), ապա դիրակայվեք այդ վայրում: Եթե դուք "Plant" եք (ձեզ անհրաժեշտ է տարածություն, որպեսզի կատարեք այն, ինչ պետք է), ապա դիրակայվեք եզրում:
3. Դրվեք լիարժեքորեն այն պահից, երբ դուք սկսում եք: Անվստահելի բոքսիչը ավելի վատ է, քան ոչ մի բոքսիչ: Եթե դուք մտնում եք ռինգ, դա նշանակում է, որ դուք ընտրել եք լինել տեսանելի: Լինեք տեսանելի՝ հավաքվածությամբ:
4. Հասկանալ դրա համար, թե երբ պետք է իջնել: Այն մարդը, ով չորս ժամ շարունակ է գտնվում բարձրության վրա, այլևս նշան չէ. նա դարձել է առարկա: Բարձրության վրա լինելու էներգիան առաջանում է նորույթից և ձեռքբերված հաջողություններից, որոնք երկուսն էլ ժամանակային սահմաններ ունեն: Իջեք այն ժամանակ, երբ դուք զգում եք, որ շրջակա միջավայրը ձեզ հետաքրքիր չէ:
5. Մեկ մարդը, ով պարում է բեմի վրա և հանդես գալիս լսարանին՝ դա մի էներգիա է: Երկու մարդիկ, ովքեր պարում են միասին այն բոքսի վրա՝ Bonfire-ը և Plant-ը, կամ երկու Bonfire-ներ, կամ երկու Plant-ներ, ստեղծում են տեսողական երկխոսություն, որն լսարանը ընկալում է որպես զրույց, ոչ թե ներկայացում: Միջոցառմանը մասնակցելու համար հրավիրեք մեկին:

Համապարունակության մասին տեղեկություն:

THE CENTURION — Ամեն ինչ, ինչը պատկանում է գրադարանին, այժմ գտնվում է գրադարանում:

Recovery Kernel-ի ուղեցույցը հիմա իր բոլոր բաժիններում և այս վերջնական հրատարակության լրացումներում պերιέχει:

- Բաժին 0. Մարզավայրի ծանոթացում՝ օդային զբոսանք, CO_2 և թթվածին, հեղուկների սպառման տարածություն, հանգստի կայանատեղեր, կոնգայի շարքեր:
- Բաժինները 1-3. Հիմունքներ (վեհության փոխանցում, երեք համընդհատակ շարժումներ), վերցված շարժումներ (տանգո, չա-չա, հարված), BPM մապը՝ յոթ տեմպային միջակայքների համար:
- Բաժիններ 4-7. Հեռախոսի խնդիրը, ինչպես իրականում թվում է սխալ լինելուց, մարզանքի գծապատկերը և արդյունաբերված կալորիաները, մրցակից բաղադրիչը և հարց-պատասխանի ձևը:
- Բաժին 8: Կլասիկ շարժումների ամբողջական հավաքածու՝ ձևավորման շարժումներ, 80-ական թվականների արխիվ, 90-ական թվականների արխիվ, ժամանակակից արխիվ, լատինական արխիվ, The Spin, Vogueing and Ballroom, էլեկտրոնային սուբկուլտուրաներ (Cutting Shapes, Melbourne Shuffle with T-Step/X-Step/Running Man, DnB vocabulary, Hakken and Muzz, Dubstep), Clog և ավանդական իռլանդական պար:
- Բաժին 8.9: Երկու անվան չունեցող արխետիպները՝ «Մոգենաշարժը» և «Կորածը», ինչպես նաև դաշտավարի արձակումների հեղինակությունը:
- Բաժին 9: Այգու էնտրոպիան և սերունդների միջև փրկությունը:

Այս ուղեցույցում առկա յուրաքանչյուր շարժում ստեղծվել է մեկ այնպես, ինչպես մարդը միջավայրում էր, որտեղ նվագում էին երգեր, և նրան անհրաժեշտ էր միջոց գտնել այդ միջավայրի մաս լինելու համար: Այս ուղեցույցը ավարտվում է այն պահին, երբ դա պարային հարթակն է՝ այն պահին, երբ քայլաշարերը դառնում են ավելի կարևոր, քան այն ոգեշնչումը, որն այդ շարժումները ստեղծել է:

Իմանալով քայլերը, դրանցից ազատվեք: Անում եք այն, ինչը երաժշտությունը պահանջում է:

— — —

THE RECOVERY KERNEL ՇԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆԻ ՀԱՄԱՐ ԱՌԱՐԿԱՅԻՐԸ.

ՀԱՅԵՂՈՒՅՍ:
1. ՄԻԱՅՆ ԹԱՐԳՄԱՆՎԱԾ ՏԵՔՍՏԸ ՆԵՐԿԱՅԱՑՐԵՔ: ՈՉ ՄԻ ԼԵՅԲԼՆԵՐ, ՆՇՈՒՄՆԵՐ, ՄԱՆIFESTՆԵՐ ԿԱՄ ՄԵԿՆԱԲԱՆՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ:
2. ՄԻ՛ ԱՎԵԼԱՑՐԵՔ ԱՅՆՊԻՍԻ ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆ, ՈՐԸ ՉԿԱ ՍԿԶԲՆԱԿԱՆՈՒՄ:

ՈՉ ՄԻ ԼՐԱՑՈՒՑԻՉ ԽՈՐՀՈՒՐԴՆԵՐ, ԳՈՐԾՈՒՆԵՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ ԿԱՄ ԴԱՍԱԿԱՐԳԵՐ:
3. ՄԻ՛ ԱՎԵԼԱՑՐԵՔ ՀԵՌԱՀԱՐԺԵՔՆԵՐԻ ՀԱՄԱՐՆԵՐԸ, ԵԹԵ ԴՐԱՆՔ ՉԿԱՆ ՍԿԶԲՆԱԿԱՆՈՒՄ:
4. ԱՅՆՈՒՀԵՏԵՎ ՊԱՐՏԱԳԻՐՆԵՐԸ՝ ԿՐԿՆԱՊԱՏՃԱՌԵՔ ԲԱՑԱՌԱՊԵՍ, ՄԻ՛ ԹԱՐԳՄԱՆԵՔ: RECOVERY KERNEL, NALOXONE, COMT, DRD2, MTHFR, BLUEPRINT, FINDAHELPLINE.COM
5. ՊԱՀՊԱՆԵՔ ԱԲԱՐՈՒՄԻՆ՝ ԿԵՏԵՐԸ, ՀԱՄԱՐՆԵՐԸ, ԱՂՅՈՒՍԱԿՆԵՐԸ, ԴԱՏԱՐԿ ՏՈՂԵՐԸ, [ՄԱՍՇԱԲՆԵՐԸ]:
6. ԵԹԵ ՍԿԶԲՆԱԿԱՆՈՒՄ ԱՐԴԵՆ ՀԱՅԵՐԵՆ Է, ՄԻ՛ ՓՈԽԵՔ:
7. ՄԻԱՅՆ ՄԱՔՈՒՐ ՀԱՅԵՐԵՆ: ՈՉ ՄԻ ԼԵԶՈՒՆԵՐԻ ԽԱՌՆԱՇԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆ, ԵԹԵ ԴԱ ՉԿԱ ՍԿԶԲՆԱԿԱՆՈՒՄ:
8. ԱՆՎՏԱՐԱՅԻՇՏ ԲԱԺԱՔՆԵՐԸ՝ ԱՄԲՈՂՋՈՒԹՅԱՄԲ ՈՒԺԵՂԱՑՎԱԾ՝ ՄԻ՛ ՓԱՓՇԵՑՐԵՔ: NOT OPTIONAL / MANDATORY / DO NOT RUN THIS MODULE / MEDICAL HELP IS NOT FAILURE

Լեհքը շարունակում է գոյություն ունենալ, երբ ինչ-որ մեկը հրաժարվում է լքել այն:

ՍԵԿՑԻԱ 9

ՏԱՐՐԵՐԻ ԱՆԿԱՐՃԱԿՈՒԹՅՈՒՆԸ ԵՎ ՀԱՄԱԳՈՒՅՆ ՊԱՇՏՊԱՆՈՒԹՅՈՒՆԸ:

Տանգաստրտի մահվան գիտությունը: Այն մի քայլը, որը կարող է վերականգնել այն:

Dance Entropy: Տեսության և պարահանդեսի մահվան ֆիզիկա

THE CENTURION – Էնտրոպիան չէ հասկացության ձև: Այն այն է, ինչ տեղի է ունենում, երբ համակարգից էներգիան լքում է ավելի արագ, քան մտնում:

Ֆիզիկայում՝ էնտրոպիան փակ համակարգի դեպքում խառնաշփոթության միտքն է՝ դեպի ցածր կազմակերպվածությամբ էներգետային վիճակների: Ներկայացման ժամանակ՝ էնտրոպիան հասարակության միտքն է դեպի նստելը: Այն հատուկորեն արտահայտվում է լողաշարժի աստղաբաշխությամբ: Ներկայացումը շարունակվում է, բայց շարժումները դառնում են քիչ: Հասարակությունը, որն ժամանել էր պարելու համար, նստած է: Այն վայրը, որը 10-ին կյանքով լեցուն էր, մինչև 1-ը դառնում է հոգնաշորթ:

Հոգեկան առողջության խնամքի կենտրոնները՝ միջոցառումներ, որոնք ուղված են ավելի մեծ տարիքի լսարանի, վաղ շրջանում սկսած և վաղ փուլում գագաթնակետին հասած միջոցառումներ, նվիրատվությունների համերգներ և հիշողության շոուներ, ինչպես նաև այն մեծ լավ դիսք ջեյները, ովքեր իրենց լսարանն ունեն արդեն երեսուներեք տարի՝ հատկապես այդ

համատեղությունում է, որտեղ պարային էներգիայի նվազմանը կարելի է առավելագույնս տեսնել և դա ամենաբարդ հետևանքները թողնում է: Այդ լսարանը ունի ցանկացած վայրում գտնվող ցանկացած այլ խմբի համեմատությամբ առավելագույն պարային իմացություն: Նրանք ամենաշատ զգացական ներդրումն են անում երաժշտության մեջ: Միևնույն ժամանակ, նրանք ունեն ամենաշատ հոգնած ոտքերը, ամենաշատ տասնամյակների սոցիալական արգելքներ և ամենաշատ պատճառներ՝ դիտելու համար բեմը աթոռից, այլ ոչ թե պարելու համար:

9.1 — Դեսանսի էնտրոպիայի ֆիզիկա

Էնտրոպիայի մեխանիզմը:	Ինչպես է թվում:	Ինչպես է դա ազդում:
Քրիտիկական զանգվածի կորուստ. Այնպես որ, պարահանդեսում անհրաժեշտ է ակտիվ պարողների նվազագույն քանակ, որպեսզի պահպանվի տեղի էներգիան: Եթե այդ մակարդակը չկա, այն մարդիկ, ովքեր կարող էին շարունակել պարել, զգում են թե նրանք բաց են և անհագանք, և նստում են:	Դաշտը գագաթնակետում զբաղված է 70%-ով: Մեկ խումբ հեռանում է: Ներկայացված պարողները իրենց ավելի տեսանելի են զգում: Երկու այլ խմբեր սահուն դեպի եզրերը գնալիս: Դաշտը այժմ զբաղված է 40%-ով: DJ-ը դա տեսնում է բոթից: Ներկայացված պարողները զգում են, որ էներգիան փոխվել է: Այնքան շատ մարդիկ հեռանում են:	Յուրաքանչյեն հեռացում դարձնում է հաջորդը ավելի հավանական: Հեռացման արագությունը չափազանց կտրուկ աճում է, երբ կրիտիկ զանգվածը կորած լինի: Մեկ ժամի ընթացքում լեցուն գտնվող դահլիճը կարող է ամոռնչվել՝ առանց երաժշտության որակի կամ հասարակության ոգևորության փոփոխության, միայն սոցիալական համաձայնության մեխանիզմների շնորհիվ:
Հանդիսականի ճամբարում: դահլիճում նստած լսողները դիտում են, այլևս չեն մասնակցում պարերին: Դիտելը որակի կարիք ունի: Մասնակցությունը պահանջում է միայն պատրաստակամություն:	Հանդիսականը նստած է և գնահատում: Այն ափսոսանքի ձայն արձակում կամ չի արձակում: Այն դիտում է իր հեռախոսը, կամ չի դիտում: Այն դառնում է պասիվ լսարան՝ նման միջոցառության համար, որը նախատեսված է ակտիվ մասնակցության համար: Ներկայացողը զգում է այս փոփոխությունը:	Համերգի մասնակցողը ադապտացվում է դահլիճին՝ հանդես գալով նստած լսարանին, այլ ոչ թե կանգնածներին: Սա հետագայում նվազեցնում է պարելու հավանականությունը: Անկարգությունը արագանում է մասնակցողի իրենց պատճառված արձագանքի միջոցով:

Տարիքային գործոնը. Ֆիզիկական հոգնածություն, լուծերի դիսկոմֆորտ, կուտակված սոցիալական արգելքներ, այն զգացողությունը, որ պարը «միայն երիտասարդների համար է»՝ բոլոր դրանք սխալ համոզություններ են, որոնք իրականություն դառնում են, երբ դրանց հիմքով գործելու փորձ կատարվում է:	Մեծահասակ մարդը, ով գտնվում է մի վայրում, կարող է չթռչել ոչ թե այն պատճառով, որ նրանք չեն ուզում պարել, այլ այն պատճառով, որ անհավասար են, արդյոք իրենց պարը կընդունվի, թե կծաղան: Նրանք ամենամտածված հարաբերությունն ունեն դահլիճում նվագող երաժշտության հետ: Նրանք սովորաբար ունեն քիչ ընկերներ, ովքեր պարում են:	Երբ ավելի մեծ տարիքի անդամները նստում են, նրանք հեռացնում են հատակից այն մարդկանց, ովքեր ամենաշատը գիտեն երաժշտության մասին, ունեն ամենամեծ պատմությունը արտիստի հետ և ամենամեծ էմոցիոն կապն իրադարձության հետ: Հատակում հայտնվում են երիտասարդներ, ովքեր պտուտ լավ գիտեն և պտուտ էմոցիոնալորեն ներգրավված են: Անկարգությունը այստեղ գիտելիքների կորուստն է, ոչ թե միայն էներգիայի կորուստը:

9.2 — Բարձրացման միջնորդությունը

ՑԵՆՏՈՒՐԻԱՆԸ. Անձը, որը պարում է այնքան ժամանակ, ինչքան դուք չեք ծնվել, ինչ-որ բան ունի, որը ձեզ չկա: Եկեք սովորեք դրան:

Այս բաժինը գերազանցում է այլ բոլոր բաժինները այս ձեռնարկում, հատկապես այն պահի համար, երբ տեղը դառնում է անկազմակերպված: Յուրաքանչյուր տեխնիկա, յուրաքանչյուր քայլաշարժ, յուրաքանչյուր փոխաբերված շարժում՝ թանգոյից և չա-չա-ից, այս սոցիալական գործողությունից ավելի կարևոր չէ, երբ հատակը դառնում է անկազմակերպված և մի տարեց մարդ նստած է եզրում:

ՀԱՐԵՎՈՒՅԹԻ ՄԻՋՆԵՐԳԵՆԱԿԱՅԻՆ ՇՐՋԱՆԸ:

1. Գտնեք տարեց մարդուն, ով գտնվում է եզրում՝ նրան, ով հետեւում է հատակին և ունի այնպիսի արտահայտություն, ինչպես մի մարդ, ով խորապես ծանոթ է այդ երաժշտությանը, բայց դեռ չի որոշել, արդյոք նրան հաջողված կլինի այն լսել այսօր:
2. Պատճառեք աչքերը: Վարվեք ժպիտով՝ իրական ժպիտով: Անձրևեք ձեռքը կամ անեք մի փոքր "գալ, միանալ մեզ" շարժում: Ոչ թե ներկայացման համար նախատեսված շարժում, այլ իրական:
3. Եթե նրանք միանում են ձեզ, անմիջապես սկսեք նրանցից հետևել: Ձեր ոճը, ոչ թե նրանց: Նրանց ոճը: Վայելե՛ք, թե ինչ են անում և համապատասխանե՛ք դրան: Նրանք ձեր ուսանողները չեն: Դուք եք նրանց ուսանողը:

Okay, I understand. I will follow all the rules and instructions provided. I am ready to translate Armenian text while adhering to the specified constraints and engaging in a subtle back-and-forth with variations as suggested. Let's begin.

5. Մնացեք նրանց հետ: Ոչ միայն չհեռանաք: Այն, որ ինչ-որ մեկը ընտրում է պարել հենց նրանց հետ, այլ ոչ թե դիմակայուն, վերականգնում է նրանց կապը շրջապատի

հետ:

6. Պահեք հատակը: Ապաստան գտնողները ժամանել են:

9.3 — Զբոսալի համապատասխանությունը

Մարմնային իմիտացիան հատուկ տեխնիկա է: Երբ դուք համապատասխանում եք մարդու ձևին՝ այն արտացոլելով նրան, մի քանի բաներ են լուրջ փոփոխություններ առաջացնում նյարդաբանական մակարդակի վրա.

- Նրանք զգում են, որ նրանց հասկանում են՝ ոչ թե որպես իրենց պարը դիտողներ, այլ որպես այդ պարի մասնակիցներ: Դուք չեք դիտում միայն նրանց շարժումները. Դուք էլ եք կատարում այդ շարժումները: Սա հիմնականորեն տարբերվում է:
- Նրանք զգում են, որ իրենց հարգանքի տեղը գտել են: Անկախ նրանից, թե դուք ընտրեցիք նրանց հետ համապատասխանելը, ոչ թե նրանց ինչ-որ այլ բան առաջարկելը, դա ցույց է տալիս. ձեր ոճն արժեքավոր է և համաշխարհազոր: Ձեր ոճը կարևորություն ունի:
- Նրանք դառնում են ավելի նվիրված՝ մարդիկ ավելի լիարժեք պարում են, երբ իրենց շարժումները արտացոլվում են: Նույն նյարդաբանությունը, որը ընկալվում է համաձայնեցված շարժումների սոցիալական կապի հետ, այստեղ ևս գործում է: Դուք ստեղծում եք երկու մարդու միջև համագործակցություն:
- Այդ մարդիկ ձեզ հրահանգում են այնպիսի շարժումների վրա, որոնք դուք չգիտեք: Մեկը՝ տարեց պարողը, ով մի վայրում երաժշտություն է լսում, որին հետևել է տասնյոթ տարի, գիտելիքներ ունի: Նրանց մոտ կան այնպիսի շարժումներ, որոնք առաջացել են դեռևս տասնամյակներ առաջ, նախքան այս ձեռնարկի 8-րդ բաժնում ներկայացված շարժումները ստեղծվել լինեին: Ապավենեք նրանց: Սովորեք ինչ-որ իրական բան:

9.4 — Նրանք ինչ գիտեն, իսկ դու չես:

"THE CENTURION" – Տասը տարվա պարահանդեսը բակալավրատի կոչվելու արժանի է, և ոչ մի ձեռնարկ մեկ այլ փորձ չի կարող փոխարինել:

Անձը, ով մասնակցել է նման միջոցառություններին այն ժամանակվանից, երբ երաժշտությունը դեռ նոր էր, հետևյալները պահում է.

- Այդ մարդիկ գտնվում էին աշխատասեղանի մոտ, երբ դիջեյը առաջին անգամ նվագեց այդ երգը: Նրանք գիտեն, թե ինչ զգացողություն էր այն երաժշտությունը, նախքան դառնալ իր ժառանգությունը: Այդ զգացողությունը պահպանվում է նրանց մարմնում:
- Արարողությունները, որոնք իսկապես բնօրինակ էին այն ժամանակ՝ մինչև այդ արարողությունների կոմերցիալացումը, մինչև դրանց հայտնվելը երգերի տեսահոլովներում և այս ձեռնարկում: Բնօրինակ շարժման արտահայտությունը՝ նախքան դրա վերածվելն առանձնացված, սովորեցվող բան:

- Սենյակի սոցիալական պատմությունը՝ ով հետ ում էր պարում, ինչ էր կատարվում աշխարհում, երբ այդ երաժշտությունն էր ստեղծվել, թե ինչ էր նշանակում այն համայնքին, որից էր եկել։ Սա հիշողության արձակումը չէ։ Այն կենդանի արխիվ է։
- Ֆիզիկական իմաստունությունը՝ կայունության մասին. Ներկայացնելը, ով երեսուն տարի է պարում, գիտելիքներ ունի տեմպի, հանգստի և այնպես լինել հատակի վրա ամբողջ գիշերը՝ առանց կոլապսի մասին, որոնք քսնոցամյա պարողը, իր առաջին փառատոնում, դեռևս չգիտի։ Դիտեք, թե ինչպես նրանք խնայում են էներգիան։ Դիտեք, թե ինչպես նրանք ավելացնում են բեռնվածությունը։ Այդ հոգևորությունն է դասընթացը։

9.5 — Տեսակի ազդեցությունը

Հաջորդական սերնդերի փոխադարձ օգնությունը միայն մեկ անձի ջանքով չեն լինում։ Երիտասարդ մարդը, երբ տարեց մարդուն բաց է գալիս և նրան հետ համատեղ պարում է իսկական ուշադրությամբ և հարգանքով, միաժամանակ տեղի են ունենում մի քանի իրեր.

- Հինգերորդ մարդը իր ծառայակիցների ուշադրությունը գրավում է։ Մեկ կամ երկու մարդ, ովքան նրանց կողքին էին նստել, կանգնում են։ Քանակական մեծությունը սկսում է վերականգնվել։
- Լողարանի էներգիան ակնհայտորեն բարձրանում է։ ԴՋ-ը դա տեսնում է։ Արվեստագործները դա զգում են։ Այն սենյակը, որը մահանում էր, ստանում է այն հաղորդումը, որ լողարանը ուզում է ապրել։
- Այլ մասնակիցները արձագանքում են շփման որակի վրա. Իրական միջսերունդային պարը դիտելը բացահայտորեն զգայուն փորձ է։ Այն ցույց տալիս է, որ երաժշտությունը միանում է ժամանակի, տարիքի և հավաստիության հետ։ Սա այն հիշողությունն էր, որը բոլորը պետք կարողացին։
- Հաղորդվում է ճանապարհը։ Երիտասարդ պարողը ինչ-որ բան սովորում է։ Ավագ պարողը դասավանդում է, առանց որևէ հրահանգի։ Երկուսն էլ լավանում են։

Ինչը տեղի է ունենում, երբ երիտասարդ պարողը դուրս գալիս է։	Ինչը տալիս է ավելի փորձառու պարողը։
Ֆիզիկական էներգիա և շարժվելու ցանկություն։ Հրավերը՝ այն ժեստը, որը ասում է. դուք պատկանում եք այստեղ այս գիշերը։ Անդամը՝ արտացոլումը, որը ասում է. ձեր ոճը արժեքավոր է։ Հետազդեցությունը՝ հատուկ փորձառության զգալը, երբ քեզ հետ են պարում, այլ ոչ թե քեզ դիտում։ Հիշողությունը, որ երաժշտությունը բոլորի համար է, ով սիրում է այն։	Արմատը՝ այն շարժումը, որը նախորդում է ուսուցված տարբերակին։ Պատմությունը՝ այն համատեքստը, որը դարձնում է երաժշտությունը եռամիտ։ Բանականությունը՝ տասներկու տարվա փորձ, թե ինչպես լինել պարահանդեսի հատակում։ Անձեռք առած իրավունքը. Երբ նրանք վերադառնում են հատակին, ուրիշները հետևում են։ Համոզմունքը՝ այն բանը, որը ոչ մի ուսուցիչ, այդ թվում

	և այս մեկը, չի կարող տալ։

9.6 — Հարթակը վերականգնելուց: Բացարձակ էնտրոպիայի փրկության ամբողջական արձագանքման պրոտոկոլը:

Եթե նկատեք, որ լսարանը մտնում է դիսֆորիայի վիճակ՝ հասարակության թողությունը, էներգիայի անկում, կամ ելույթավարի փոփոխությունները՝ արձագանքման ձևով նստած լսարանի հետ, ապա գործեք հետևյալ կարգով.

1. Մի սպասեք, որ ուրիշները գործողություն կձեռնարկեն: Անհետացման գործընթացում մասնակցող է այն մարդը, ով սպասում է, որ միջավայրը վերականգնվի առանց ոչինչ անելու: Գործողություն արած մարդը հանդիսանում է դրան ընդդեմ ուժ:
2. Հայտնաբերեք մեկ տարեց մարդ, ով գտնվում է վտանգավոր իրավիճակում: Անմիջապես սկսեք միջդարձային փրկության պրոտոկոլը՝ ըստ 9.2 կետի: Սա միշտ առաջին քայլն է լինելու:
3. Սկսեք կոնգայի շարժումը: 0-րդ բաժնից՝ եթե երեք մարդ գտնվում է միասին, դա համարվում է կոնգայի շարք: Այցելեք ամբողջ տարածքը, հավաքեք նստած մարդկանց և միացրեք նրանց շարքին: Կոնգայի շարքը անցնում է բոլոր սոցիալական խմբերի միջով և չունի որևէ հատուկ պահանջ:
4. ՀԱՐԵՎՈՒՅՆԸ: Կոնգայի շրջանի հետո, հարթեք այն՝ վերածելով հարավի: Ամեն մեկը դրեք ձեռքները իրենց առջև գտնվողի պետերի վրա և համաձայնեցրեք ցատկերը: Հարավում մարմնական կապը պահպանում է խմբի էներգիան, առանց անհրաժեշտ լինելու անհատական հմտություններ:
5. ԱՐԵՎՈՒՅԹԸ ԿԱՐԳԱՎԱՐԵՔ: Երբ մի քանի մարդիկ պարում են, գտնեք այն մարդուն, ով ամենալավ ռիթմն ունի և հանգիստ ձևով միացեք նրան: Մյուսները դիտելու են ձեզ, և որոշներից կարող է սկսվել նույնպես պարել: Ռիթմը տարածվում է արեւելքի միջոցով:
6. STAY. Ձախողվածության վերականգնումը պահանջում է անընդհատ նվիրվածություն: Մնացեք հատակին: Նավագործեք փոփոխության ընթացքում: Հատակը, որը կրկին հասնում է առանցքային զանգվածի, դա այնքան էլ էլ էլ

ɪl ɪl ɪl

Համայնքային գրադարանը և կյանքը:

"THE CENTURION" – Յուրաքանչյուր քայլ այս ձեռնարկում ստեղծվել է նրանց կողմից, ովքեր հենց այժմ զգում են այն, ինչ դու զգում ես: Երաժշտությունը պահանջում է արձագանք:

Electric Slide-ը չէր գրվել ստուդիայում: Այն ծագել է մարդկանց համայնքից, որոնք կարիք ուներ միասին լինել երաժշտության մեջ, և նրանք շարունակեցին կատարել նույն քայլերը, մինչև այդ քայլերին անվանակոչում տրվեց: Running Man-ը եղել է ինչուամբ մեկի ազդողություն, որը դարձավ կրկնվող: Roger Rabbit-ը եղել է ինչուամբ մեկի ուրախությունը, որը ձեռք բերեց ձև և հաջորդականություն: Cabbage Patch: The Butterfly: Moonwalk: Այս արխիվում առկա ամեն մի շարժում ստեղծվել է մարդու կողմից՝ լսելով երաժշտություն, և նրա մարմինը ինչ-որ բան արեց, որն իրական էր, և շրջակայքում գտնվող մարդիկ տեսան դա և նույնպես այն կատարեցին:

Հանդերձարանի եզրում գտնվող տարեց մարդը ներկա էր այն պահին, երբ ստեղծվում էին այդ շարժները: Նրանք այստեղ էին, երբ երգերը նոր էին: Այդ իսկական պահը պահպանված է իրենց մեջ՝ ոչ թե հիշողության ձևով, այլ որպես ֆիզիկական գիտելիք: Հայելային մարտը բարություն չէ: Այն գիտելիք է:

Տանգոյի էնտրոպիան այն է, ինչ տեղի է ունենում, երբ երիտասարդները ենթադրում են, որ մեծահասակները ոչինչ չեն կարող առաջարկել պարահանդեսին: Առաջացման գործընթացը տեղի է ունենում, երբ ինչ-որ մեկը հասկանում է, որ պարահանդեսի պատմական ժառանգությունը այն մարդիկ են, ովքեր ամենաշատն են եղել դրա վրա:

Վերադարձրեք նրանց: Իմանալով, թե ինչ գիտեն: Նրանք պետք է զգան, որ իրենք ողջունելի են այն տեղում, որը նրանց սերունդը օգնել է կառուցել:

— — —

Սկզբունքները և հիմնական գաղափարները.

* Առաջինը՝ ընդգրկեք ձեր մոտեցման բոլոր փուլերը:
* Երկրորդը՝ ապահովեք, որպեսզի դրանք համապատասխանեն ձեր հիմնական գաղափարներին:
* Երրորդը՝ ստեղծեք մեկ ընդհանուր շարադրություն:

Համակարգի մասերը.

* Շահառուները: Ովքա է օգտվում ձեր համակարգից:
* Գործունեությունը: Ինչո՞ւ են նրանք օգտվում ձեր համակարգից:
* Արդյունքը: Ինչո՞ւ է ձեր համակարգը լավ, քան մրցողները:

Շահառուները.

* Ձեր շահառուները կարող են լինել ինչպես ներքին, այնպես էլ արտաքին:
* Ներքին շահառուները ձեր ընկերության աշխատակիցներն են:
* Արտաքին շահառուները ձեր հաճախորդներն են:

Գործունեությունը.

* Ձեր գործունեությունը պետք է լինի ձեր շահառուների համար արժեքավոր:
* Այն նույնպես պետք է լինի համապատասխան ձեր հիմնական գաղափարներին:

Արդյունքը.

* Ձեր արդյունքը պետք է լինի ձեր շահառուների համար ավելի լավ, քան մրցողները:
* Այն նույնպես պետք է լինի համապատասխան ձեր հիմնական գաղափարներին:

Շահառուները, գործունեությունը և արդյունքը միասին կազմում են ձեր համակարգի մասերը:
Դրանք պետք է լինեն համապատասխան ձեր հիմնական գաղափարներին:

Շահառուները, գործունեությունը և արդյունքը միասին կազմում են ձեր համակարգի մասերը:
Դրանք պետք է լինեն համապատասխան ձեր հիմնական գաղափարներին:

Շահառուները, գործունեությունը և արդյունքը միասին կազմում են ձեր համակարգի մասերը:
Դրանք պետք է լինեն համապատասխան ձեր հիմնական գաղափարներին:

Շահառուները, գործունեությունը և արդյունքը միասին կազմում են ձեր համակարգի մասերը:
Դրանք պետք է լինեն համապատասխան ձեր հիմնական գաղափարներին:

Շահառուները, գործունեությունը և արդյունքը միասին կազմում են ձեր համակարգի մասերը:
Դրանք պետք է լինեն համապատասխան ձեր հիմնական գաղափարներին:

Շահառուները, գործունեությունը և արդյունքը միասին կազմում են ձեր համակարգի մասերը:
Դրանք պետք է լինեն համապատասխան ձեր հիմնական գաղափարներին:

Շահառուները, գործունեությունը և արդյունքը միասին կազմում են ձեր համակարգի մասերը:
Դրանք պետք է լինեն համապատասխան ձեր հիմնական գաղափարներին:

Շահառուները, գործունեությունը և արդյունքը միասին կազմում են ձեր համակարգի մասերը:
Դրանք պետք է լինեն համապատասխան ձեր հիմնական գաղափարներին:

Շահառուները, գործունեությունը և արդյունքը միասին կազմում են ձեր համակարգի մասերը:
Դրանք պետք է լինեն համապատասխան ձեր հիմնական գաղափարներին:

Շահառուները, գործունեությունը և արդյունքը միասին կազմում են ձեր համակարգի մասերը:
Դրանք պետք է լինեն համապատասխան ձեր հիմնական գաղափարներին:

Շահառուները, գործունեությունը և արդյունքը միասին կազմում են ձեր համակարգի մասերը:
Դրանք պետք է լինեն համապատասխան ձեր հիմնական գաղափարներին:

Շահառուները, գործունեությունը և արդյունքը միասին կազմում են ձեր համակարգի մասերը:
Դրանք պետք է լինեն համապատասխան ձեր հիմնական գաղափարներին:

Շահառուները, գործունեությունը և արդյունքը միասին կազմում են ձեր համակարգի մասերը:
Դրանք պետք է լինեն համապատասխան ձեր հիմնական գաղափարներին:

Շահառուները, գործունեությունը և արդյունքը միասին կազմում են ձեր համակարգի մասերը:
Դրանք պետք է լինեն համապատասխան ձեր հիմնական գաղափարներին:

Շահառուները, գործունեությունը և արդյունքը միասին կազմում են ձեր համակարգի մասերը:
Դրանք պետք է լինեն համապատասխան ձեր հիմնական գաղափարներին:

Շահառուները, գործունեությունը և արդյունքը միասին կազմում են ձեր համակարգի մասերը:
Դրանք պետք է լինեն համապատասխան ձեր հիմնական գաղափարներին:

Շահառուները, գործունեությունը և արդյունքը միասին կազմում են ձեր համակարգի մասերը:
Դրանք պետք է լինեն համապատասխան ձեր հիմնական գաղափարներին:

Շահառուները, գործունեությունը և արդյունքը միասին կազմում են ձեր համակարգի մասերը:
Դրանք պետք է լինեն համապատասխան ձեր հիմնական գաղափարներին:

Շահառուները, գործունեությունը և արդյունքը միասին կազմում են ձեր համակարգի մասերը:
Դրանք պետք է լինեն համապատասխան ձեր հիմնական գաղափարներին:

Շահառուները, գործունեությունը և արդյունքը միասին կազմում են ձեր համակարգի մասերը:
Դրանք պետք է լինեն համապատասխան ձեր հիմնական գաղափարներին:

Շահառուները, գործունեությունը և արդյունքը միասին կազմում են ձեր համակարգի մասերը:
Դրանք պետք է լինեն համապատասխան ձեր հիմնական գաղափարներին:

Շահառուները, գործունեությունը և արդյունքը միասին կազմում են ձեր համակարգի մասերը:
Դրանք պետք է լինեն համապատասխան ձեր հիմնական գաղափարներին:

Շահառուները, գործունեությունը և արդյունքը միասին կազմում են ձեր համակարգի մասերը:
Դրանք պետք է լինեն համապատասխան ձեր հիմնական գաղափարներին:

Շահառուները, գործունեությունը և արդյունքը միասին կազմում են ձ
Համրեք՝ 0-րդ բաժինը (Կայրի ծանոթացում)։ 1-ից 7-րդ բաժինները (Հիմք և BPM քարտեզ)։ Հրանգային արձակումներ։

Լեհքը շարունակում է գոյատևել, երբ ինչ-որ մեկը հրաժարվում է լքել այն:

Ժամանակը ծառայություն է մատուցում արվեստին:

* Արվեստն այնքան էլ չի պահպանում իրեն, որպեսզի դառնա հասարակության մաս: Այն փոխվում է և ձևավորվում է հասարակության հետ միասին:
* Ժամանակը ծառայություն է մատուցում արվեստին: Արվեստն այնքան էլ չի պահպանում իրեն, որպեսզի դառնա հասարակության մաս: Այն փոխվում է և ձևավորվում է հասարակության հետ միասին:
* Ժամանակը ծառայություն է մատուցում արվեստին: Արվեստն այնքան էլ չի պահպանում իրեն, որպեսզի դառնա հասարակության մաս: Այն փոխվում է և ձևավորվում է հասարակության հետ միասին:

Ժամանակը ծառայություն է մատուցում արվեստին: Արվեստն այնքան էլ չի պահպանում իրեն, որպեսզի դառնա հասարակության մաս: Այն փոխվում է և ձևավորվում է հասարակության հետ միասին:

THE CENTURION — Շարժումների հմտություններով օժտված մարմինը ունի պակաս պատճառ, որպեսզի դիմի թմրության:

Recovery Kernel-ի C-28 մոդելը նշում է դոպամինը, էնդօրֆինները և անանդամիդը, որոնք արտազատվում են օրգանիզմի կողմից: Ճիշտ ինտենսիվությամբ պարելու շարունակությունը առաջացնում է այդ բոլոր երեք հեղուկները. սիրտն ու անոթներն էնդօրֆիններ են արձակում, ռիթմային շահույթի դոպամին և տևական ռիթմիկ ֆիզիկական ակտիվության հետ կապված անանդամիդ: Այս հեղուկների արձակումը համապատասխանում է այն նյութերի ազդեցությանը, որոնք օրգանիզմը կարող է ընդունել: Մարմինը,

որը գիտի, թե ինչպես է այդ հեղուկներին հասանելի դարձնել շարժումների միջոցով, ավելի այլ կապ ունի սենյակում առկա նյութերի հետ:

Այս ձեռնարկը չի պնդում, որ դեղերը մարդկանց վատ ծեսարներ են դառնում: Աշխարհի լավագույն ծեսերը հաճախ տեղի են ունենում հատուկ բիոքիմիական պայմաններում, որոնք ստեղծվում են MDMA-ի օգտագործման ժամանակ և նպատակահարժված ձևավորված լողավազանում: Այս ձեռնարկը պնդում է, որ ծեսի հմտությունը, անկախ այդ համատեքստից, փոփոխում է ամեն մի պահի զգացողությունը լողավազանում՝ սկզբից մինչև վերջին՝ բարձրակետը, ընկճումը և հաջորդ օրվա հիշողությունը:

Երկու քայլի կատարումը, որն իրականացվում է վստահությամբ, ավելի հաճելի է, քան նյարդայնացած շարժումները: Տանգոյի պազը, որը կատարվում է երաժշտության հենց այն պահին, կարող է լինել ամենաուղեղային և հաճելի ֆիզիկական զգացմամբ համակցված փորձառություն, որը հասանելի է ակում: Մարմնի ամբողջական շարժումը, որը համընկնում է 150 BPM-ի կռունչ դաշտին, այնքան ժամանակ, մինչև մարմենը և երաժշտությունը դառնում են մի բան: Այսները փոխարինող չեն ֆարмակոլոգիական զգացմանը: Դրանք այնպիսի բաներ են, որոնք ֆարмակոլոգիական զգացումը փորձում է լինել:

Հասկանալ դոպամինի մակարդակը: Իմանալ, թե ձեր օրգանիզմը ինչպես է վարվում դրա հետ: Անհապաղ անել այն: Հեռացրեք հեռախոսը: Երաժշտությունը սովորեցնում է: Մարմինը, որը շարժվում է, այն մարմինն է, որը կարողանում է սովորել:

— — —

THE RECOVERY KERNEL ՇԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆԻ ՀԱՄԱՐ ԱՌԱՐԿԱՅՈՒԹՅՈՒՆԸ:

Safety Net · Բացատողություն · Հրանցման արձակումներ · Աշխարհի գենոմային քարտ

Տանգավարտը՝ մի տաճար է: Շարժվեք այնպես, ինչպես եթե դուք գիտեք դրա մասին: